

ANTARA® IN CHUR BY KRAVINA



Wann: Jeden Montag, 17. 45 – 18. 45 Uhr

Wo: Home of Dance, Kalchbühlstr. 12, 7000 Chur

Nähe Autobahnausfahrt Chur Süd, Gratisparkplätze vor Ort vorhanden

<https://homeofdance.ch/parkieren/>

**Hast du Lust auf einen kraftvoll strahlenden Körper?
Dann komm ins Antara® 😊**

Antara® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Im Zentrum des Antara®-Trainings steht das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes. Diese Stabilisationsmuskulatur ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

Über das Core-System wird ebenfalls an der aufrecht strahlenden Körperhaltung, sowie an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit gearbeitet.

Für wen: für jedermann und jedefrau, Einstieg ist jederzeit möglich 😊
Es braucht keine Vorkenntnisse 😊

Mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken falls du nicht barfuss trainieren möchtest, falls vorhanden: eigene Trainingsmatte

Ausgleich: CHF 25.- Einzellektion
CHF 220.- im 10er-Abo

Du magst dies alles lieber alleine und nicht in der Gruppe?

Antara® als Personaltraining:

CHF 90.00 pro 60 Min. / CHF 110.00 pro 75 Min.

Rückfragen und Anmeldung an:

Nadia Burkhart-Comini, Diplomierte Pflegefachfrau,
Dipl. BeBo® Kursleiterin & Antara®-Personaltrainerin
Yoga-Lehrerin Grundausbildung mit WB in Schwangerschaft Rückbildung,
Tel: 076 470 85 98 Mail: mail@kravina.ch



Mehr Infos zum Thema Beckenboden gibt's unter:

www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch