

TURNVEREIN HÄHNLEIN

– *Dein Verein* –

**Neuer Kurs ab
September!**



Was ist Antara®?

Antara ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt, die Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Antara stellt das Core-System, die tiefe Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Alles, was der Körper im Antara-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit von Gartenarbeit über Singen bis zur Freizeit- und Leistungssport. Antara wirkt und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Weitere Informationen zum Kursangebot
unter
www.tv-haehnlein.de

10 Termine:

10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.

Freitags: 18:00–19:00 Uhr

Turnhalle der Hähnleiner Schule

Übungsleiterin: Nicole Galler

Group Fitness B -Trainerin

Antara Rückentrainerin

Tel.: 06257-9189460

Email: nicole.galler@freenet.de

Kosten:

Mitglieder des TV Hähnlein: 20,00 €
Nichtmitglieder 50,00 €

Alle Angebote des TV Hähnlein finden unter Einhaltung der aktuellen Corona Regelungen sowie des Sportkonzeptes des TV Hähnlein statt.

...guter Start!

TV Hähnlein
Im Alten Neckarbett 26a
Tel.: 06257/998864
Email: info@tv-haehnlein.de
www.tv-haehnlein.de

spiel · Sport · Fitness · Fun · Bewegung
50 Jahre
TV Hähnlein
1969 - 2019