



GESUNDES
BAD GROSSPERTHOLZ



Antara Challenge

Für fortgeschrittene und leistungsfreudige TeilnehmerInnen

Challenge heißt Herausforderung -Antara® kann herausfordern und hochintensiv trainiert werden. Die Basis – Körperhaltung, Core-Reprint und Bewegungsqualität – bleibt bestehen, hinzu kommt eine Steigerung der Intensität zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Kraft und Kraftausdauer und der Sensomotorik.

ab Oktober 2024

jeder Montag 18:30-19:45 Uhr

im Turnsaal der Neuen Mittelschule Bad Großpertholz

Kosten: Zehnerblock € 80,--

(durch 40% Förderung der Gesunde Gemeinde um € 48,--)

Du brauchst eine Matte, Handtuch u. Trinkflasche

Info und Anmeldung bei der Kursleiterin Sonja Datler (Dip. Antara®-Instruktor u. -Rückentrainer)

0680 5009118, sonja.datler@gmail.com