

Landtraining

Donnerstag morgens:

Gymnastikraum

Gemeindehalle Nattheim

(je 3-5 Kurse a´10-12 UE im Jahr)

9.00 - 10.00 Uhr

"Vitalis mit Antara®"

aktive Fitness und Gesundheit am Morgen für Männer und Frauen

funktionelles Ganzkörpertraining in der Halle mit Hilfe verschiedener Trainingsschwerpunkte um Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Antara® ist das erste Trainingskonzept weltweit, welches mit hoher Präzision erfolgreich mit der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur arbeitet und stellt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen das Core-System ins Zentrum. Somit die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und einer funktionellen Atmung. Führt zu einem flachen Bauch, starken Rücken, geschützter Wirbelsäule und einer attraktiven, aufrechten Körperhaltung. Erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit im Tagesablauf.

Preis: VHS-Nattheim Programm: siehe Rückenschule/ Gymnastik / Fitness
Anfrage bei der VHS

Beginn: **12.09.24-27.02.25, 13.03.24.07., 18.09.-26.03.26**

Anbieter: VHS - Nattheim

Kontakt: Fr. Haas, 07321 /979426
vhs@nattheim.de
www.vhs-nattheim.de
