

Antara®

Das moderne
Rückentraining –
ideal für jedes Alter,
egal ob Frau oder
Mann!

Infos unter
www.fun-loft.ch

ANTARA – Führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung.

Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System (die tiefste Muskelschicht des Rumpfes), um darauf basierend gezielt die Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. 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.

Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit – von der Gartenarbeit über Singen bis hin zum Freizeit- und Leistungssport.

DAS IDEALE TRAINING FÜR MENSCHEN MIT RÜCKENBESCHWERDEN!

Montag
9.30–10.25 Uhr
18.45–19.40 Uhr
Melde Dich heute
noch zum Schnupper-
training an!

QC QualiCert
CERTIFIED QUALITY
Krankenkassen anerkannt



fun
loft

www.fun-loft.ch

Anja Lüchinger
Ortsgemeindesaal Rüthi
Staatsstrasse 129 · 9464 Rüthi
Phone: 079/382 89 82
anja.hasler@hispeed.ch