

Antara – gesunder Rücken

Antara ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken und zu einer starken Bauchmuskulatur führt. Antara stellt die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum. Die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden mit einer funktionellen Atmung gekräftigt.

Ich habe eine Lektion in Weinfelden besucht und ein paar Stimmen aus der Gruppe zum Kurs für euch eingefangen.

Eure Granfluencerin «LilaRose»

«Vor Antara konnte ich nach dem Aufstehen kaum anziehen. Seit ich im Antara-Kurs bin, kann ich heute im Stehen meine Socken anziehen. Ich bin total begeistert!»

«Ich kam zu diesem Kurs aufgrund meines Rückenschmerzens. Seit ich den Kurs besuche, spüre ich, dass meine Rückenmuskulatur stärker geworden und mein ganzer Körper generell viel beweglicher ist.»

«Daniela, unsere Instruktorin, ist super. Sie ist sehr einfühlsam und geht auf jeden einzelnen Teilnehmenden ein.»

