



Antara® Wintertraining im Clubhaus des Ruderclubs Wohlensee

Mit der Umstellung auf Winterzeit wird das offene Training am Mittwoch- und Freitagabend eingestellt.

In den letzten vier Winterhalbjahren haben wir für unsere Clubmitglieder ein Antara®-Training organisiert. Bei genügend Teilnehmenden wird dieser Kurs auch im kommenden Winterhalbjahr angeboten.

Was ist Antara®?

Antara® stellt das Core-System, die tiefste 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. Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara® immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität. Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund. Mehr dazu auf der Homepage: www.antara-training.ch

Jacqueline Trauffer und Barbara Käser sind ausgebildete Antara-Instruktorinnen. Sie werden abwechselnd (bei genügend Kursanmeldungen) jeweils am **Mittwochabend** ein Antara-Training in unserem Bootshaus leiten. Der RCW stellt den Kursraum gratis zur Verfügung, deshalb profitieren Clubmitglieder von einem günstigen Preis. Auf Anfrage und bei genügend freien Plätzen könnten auch Angehörige mitmachen.

Das Training findet ab 1. November 2023 bis 28. Februar 2024 (ohne 27.12.23 und 3.1.24) jeden Mittwochabend von 18.15 – 19.15 Uhr im Aufenthaltsraum vom RCW statt. Eine Yogamatte muss selber mitgebracht werden.

Preise

bei 8 – 10 Teilnehmenden: 16er Abo: CHF 240.- (CHF 15.-/Stunde)

ab 11 Teilnehmenden: 16er Abo: CHF 210.- (CHF 13.10/Stunde)

Einzelktion CHF 20.- resp. 18.- (ab 11 TN) → Barzahlung direkt vor jedem Einzeltraining.

Vor dem ersten Kursabend wird euch der Preis mitgeteilt, bitte überweisen an:

Jacqueline Trauffer - IBAN: CH78 0840 1000 0703 2779 3 (Migrosbank)

Eine Schnupperlektion für Neueinsteiger kann jederzeit besucht werden.

Anmelden gerne bis 15. Oktober (damit wir ungefähr wissen, wie viele TN erwartet werden, spätere Anmeldungen möglich) **und Auskunft** (in den Ferien vom 24.9. – 15.10, antwortet eventuell nicht sofort):

Jacqueline Trauffer

Natel: 079 692 01 07 (WhatsApp, SMS) - Email: jacquelinetrauffer@gmx.ch