



Antara® Wintertraining im Clubhaus des Ruderclubs Wohlensee

Mit der Umstellung auf Winterzeit wird das offene Training am Mittwoch- und Freitagabend eingestellt; das Sonntagmorgen-Training findet aber weiterhin um 9.30 h statt und neu wird ab 31. Oktober an den Samstagnachmittagen um 13.30 h gemeinsam ausgerudert.

Im letzten Winterhalbjahr haben wir erstmals für unsere Clubmitglieder ein Antara®-Training angeboten, dieses wurde rege besucht. Bei genügend Teilnehmenden wird dieser Kurs auch im kommenden Winterhalbjahr, ab Ende Oktober bis mindestens Ende Februar, auf Wunsch auch bis Ende März 2021 (Umstellung auf Sommerzeit), 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. Es ist ein intensives Training, das zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. 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 und entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit. Mehr dazu auf der Homepage: www.antara-training.ch

Tanja Jaggi und Jacqueline Trauffer sind ausgebildete Antara-Instruktorinnen. Sie werden abwechselnd (bei genügend Kursanmeldungen) jeweils am **Mittwochabend von 18 h – 19 h** ein Antara-Training leiten. Der RCW stellt den Kursraum gratis zur Verfügung, deshalb profitieren Clubmitglieder von einem günstigen Preis.

Daten Oktober 2020 bis Februar 2021

Mittwoch 28. Oktober, 4./11./18./25. November, 2./9./16. Dezember 2020

Mittwoch 6./13./20./27. Januar, 3./10./17./24. Februar 2021

Bei Interesse (wird noch nicht verrechnet): Mittwoch 3./10./17./24. März 2021

Preise

16er Abo: CHF 160.- (10.-/Lektion) berechtigt zur Teilnahme an allen 16 Trainings von Oktober 2020 – Februar 2021. Die Instruktorinnen geben nach der Lektion Einzahlungsscheine ab.

Einzellektion CHF 15.- → Barzahlung direkt vor oder nach jedem Einzeltraining. Eine Schnupperlektion für Neueinsteiger kann jederzeit und ohne Voranmeldung gemacht werden und ist kostenlos.

Anmelden bis 20. Oktober (spätere Anmeldungen möglich) oder Auskunft

Tanja Jaggi

Email: tanja.mori@gmx.ch

Natel: 079 545 61 95

Wer bei der Bodenarbeit nicht auf dem harten Boden liegen will, muss **selber eine Yogamatte mitbringen** (sehr zu empfehlen, billige Yogamatten gibt's im Detailhandel)