Antara®& Fitness Winter-Training im Ruderclub Wohlensee

Mit der Umstellung auf Winterzeit wird das offene Training am Mittwochabend eingestellt. Seit 2019 organisieren wir im Winterhalbjahr für unsere Clubmitglieder ein Winter-Training.

Was ist das Antara® & Fitness Winter-Training?
Das klassische Antara®-Training stärkt die tiefliegende Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und Rumpfstabilität und fördert Kraft und Beweglichkeit. Ergänzende Fitnessübungen trainieren zusätzlich die globalen Muskelgruppen.
Mehr Infos: www.antara-training.ch

Jacqueline Trauffer und Barbara Käser sind ausgebildete Antara-Instruktorinnen. Sie werden abwechselnd am **Mittwochabend** ein 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 können auch Partnerinnen und Partner am Training teilnehmen.

Daten:
Ab 28. Oktober 2026 bis 25. Februar 2027 (ohne 23. + 30.12.26).
Jeden Mittwochabend von 18.15 – 19.15 Uhr im Aufenthaltsraum vom RCW.

Preise:

bei 8 – 10 Teilnehmenden:	**16er Abo: CHF 240.-** (CHF 15.-/Stunde)
ab 11 Teilnehmenden:	**16er Abo: CHF 210.-** (CHF 13.10/Stunde)
Einzellektion:	**CHF 20.- resp. 18.-** → Barzahlung direkt vor dem Training.

Vor dem ersten Kursabend wird der Preis mitgeteilt, bitte überweisen an:
Jacqueline Trauffer - IBAN: CH78 0840 1000 0703 2779 3 (Migrosbank)

Eine Schnupperlektion kann jederzeit besucht werden.

→ Alle bringen selber eine Yogamatte mit.

Anmelden (gerne bis 10. Oktober, spätere Anmeldungen sind möglich) **und Auskunft:**

Jacqueline Trauffer **Natel: 079 692 01 07 (WhatsApp, SMS)**
E-Mail: jacquelinetrauffer@gmx.ch