



Doris Utz

- Dipl. Wellnesstrainerin
- Dipl. Stretching – Instruktorin
- Dipl. Rückengymnastik – Instruktorin
- Dipl. Antara - Instruktorin

Training für jedes Alter



Kursort:

Gym-Studio
Hüttnerstrasse 5
8824 Schönenberg

Dienstag 09:00 – 10:00

Dienstag 10:15 – 11:15

ANTARA

Verbindet moderne Erkenntnisse der Bewegungs-Wissenschaft mit bewährten Elementen der Atmung, Konzentration und Entspannung.

Das Ziel ist: einen flachen Bauch, einen starken Rücken, eine geschützte Wirbelsäule und eine attraktive Körperhaltung!





Antara[®]

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

ANTARA

Verbindet moderne Erkenntnisse der Bewegungs-Wissenschaft mit bewährten Elementen der Atmung, Konzentration und Entspannung.

Das Ziel ist: einen flachen Bauch, einen starken Rücken, eine geschützte Wirbelsäule und eine attraktive Körperhaltung!

Dienstag 20:10 – 21:10

BODY WORK

Ist ein intensives Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit Hanteln, Teraband, Ball, Flow Tonic etc. helfen dabei, die Intensität zu variieren.

Donnerstag 08:50 – 09:50 / Freitag 08:00 – 09:00

MOVE YOUR BODY

Ist ein zielgerichtetes Kräftigungsprogramm für die Bereiche Bauch, Beine, Po und Rücken, womit auch die Stabilisation, Koordination und Tiefenmuskulatur trainiert wird.

Preis:

10er Abo: 210.- CHF

Einzelstunde: 25.- CHF

Jahresabonnement: 760.- CHF

Kursort:

Sihl Sports

1. Obergeschoss

Sihlthalstrasse 63

8135 Langnau a.A.

Doris Utz,

Hungerstrasse 50

8832 Wilen b. Wollerau

E-mail: doris.utz@bluewin.ch

Tel: 079 377 35 18

Mehr Infos unter:

www.antaraandmore.ch

www.antaraandmore.ch