

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*
Ihre Kosten ab

180 Euro
100 Euro
80 Euro



Gesunde Körperhaltung Das intelligente Bewegungskonzept Antara® der Schweizer Rückenschule n. Karin Albrecht ...speziell bei Rückenbeschwerden, Vielsitzen, Fehlhaltungen

... Worum geht es

Antara® verbindet moderne Erkenntnisse der Bewegungswissenschaft mit ruhigen funktionellen Bewegungsabfolgen in den anatomisch korrekten Körperachsen. Das erste Konzept weltweit, das mit einer gesunden Körperhaltung von Kopf bis Fuß in Kombination mit einer tiefen Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur: dem Core-System arbeitet.

**Paket 1: 3 Termine Antara® Einzeltraining à 60 Min.
oder 2 Workshop-Termine Kleingruppe à 150 Min.**

Pauschalpreis: 180 Euro

Inhalte

- ▶ **Körperwahrnehmung, Haltungstest & -aufbau**
 - Ist-Analyse: Erstgespräch, Individueller Haltungstest
 - Haltungsaufbau nach der Schweizer Rückenschule/Antara®
 - Theorie-Input zur korrekten Haltung, Skriptum
 - Körperhaltung im Stand und in Alltagssituationen
- ▶ **Üben & Integration des Core-Systems nach Antara®**
 - Aktivieren des Core-Systems, der tiefsten stabilisierenden Rumpfmuskulatur:
 - Beckenboden, Transversus, tiefste Multifidi: Erlernen des Core-Reprints
 - Kombination Körperhaltung & Core-System: Stabilisation
 - Korrekte Haltung & Stabilisation in der Bewegung, beim Heben, Sitzen,...
- ▶ **Individuelles Antara® Übungsprogramm für zu Hause**
 - Wiederholung Körperhaltung & Core-Reprint,
 - Wichtigste Muskelfunktionstests
 - Individuelles Antara® Grund-Übungs und -Dehnprogramm
 - Korrekte Körperhaltung mit den smoveys, Übungen & Entspannung

... Was bringt's

Sie lernen ihre natürliche Körperhaltung wieder – nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die eine Neutral-Stellung für Ihre Gelenke bewirkt und dadurch sensationell wirkt & Ihre Bandscheiben schützt & stützt:

schmerzfrei – energievoll – selbstbewusst

Paket 2: 6 x Antara® Kurs mit Andrea
à 75 Min. Kleingruppe

Pauschalpreis Paket 1+2: 280 Euro

Inhalte

Basis dafür ist: Paket 1

- ▶ Aufwärmen mit den smoveys, Mobilisation
- ▶ Haltungsaufbau, segmentale Stabilisation -> stabilisierende Übungen
 - Trainiert wird von innen nach außen: von einer lokalen Stabilisation der Wirbelsäule
 - Zu globaler Kräftigung & Beweglichkeit, Rückengesundheit & guter Figur
 - Ruhige funktionelle Bewegungen nach anatomischen Grundsätzen zu Musik
 - Festigung der Haltung im Stand, in der Bewegung, Vierfüßer, Bauch-, u. Rückenlage
- ▶ Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen
- ▶ Entspannungsmeditation

... Was bringt´s

- ▶ Verbesserung Ihrer „Rückensituation“
- ▶ Gesunde, aufrechte Haltung
- ▶ schlankere Körpersilhouette, flacher Bauch

Ort: Rugierstraße 28/3, 1220 Wien, 4 Stationen v.U1 Kagran oder
Petrusgasse 4/16, 1030 Wien, Nähe U3 Kardinal-Nagl-Platz

Ich freue mich auf Sie

Andrea Mang
Dipl. Einzel- & Teamcoach, Dipl. Fit-Lehrwart
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin
Antara® Rückengesundheitstrainerin & Instruktorin
Berufs-, Gesundheitscoaching &
Persönlichkeitsentwicklung

Rugierstraße 28/3/15
A-1220 Wien
+43 699 110 157 58

office@koerpergeistseele.at
www.koerpergeistseele.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.
Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte
unserem Informationsblatt!