

## Antara® Training in der Au



**Innovatives Training für einen starken Rücken, eine stabile Mitte und eine aufrechte Körperhaltung.**

**Donnerstags: 9.30 bis 10.30 Uhr**

**6 Termine: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11.**

**Kosten: 84 Euro für alle 6 Termine**

**Kursleitung: Katharina Kosatschek**

**Ort: Nachbarschaftshilfe in der Au e.V.  
Gepsattelstraße 2  
81541 München**

**Alle Stunden werden auch live via Zoom übertragen!**

**Mehr Infos unter [www.antaratimes.de](http://www.antaratimes.de)**

**Anmeldung per Mail an [antara@kosatschek.de](mailto:antara@kosatschek.de) oder  
telefonisch unter 0176/31396562.**