

## Antara® Training in der Au



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

**Donnerstags: 9.15 bis 10.15 Uhr**

**10 Termine: 11.04.,18.04.,25.04.,2.05.,  
16.05.,23.05.,6.06.,13.06.,  
20.06.,27.06.2024**

**Kosten: 150 Euro für alle 10 Termine**

**Kursleitung: Katharina Kosatschek**

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

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

**Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert.**

**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.**