

## **Claudia Weßler schließt erfolgreich die Ausbildung zur Dipl. Antara®-Rückentrainerin ab**

Turnen > Fitness & Bodystyling von Claudia Wessler am 12.12.2019

Mit dem Lesen des Buches „Intelligentes Bauchmuskeltraining“ von Karin Albrecht fing alles an. Es war das Ende der Sit-ups in meinen Trainingseinheiten und gleichzeitig war ich von Antara®, dem gesundheitsorientierten Bewegungskonzept aus der Schweiz, begeistert.

Nach zweijähriger Ausbildung, u.a. auch bei der Entwicklerin von Antara® Karin Albrecht, ist das moderne Rückentraining jetzt in einem Angebot der Turnabteilung des SSV Weyerbusch, vertreten durch die Übungsleiterin Claudia Weßler, angekommen.

Antara® ist das erste Bewegungskonzept weltweit, das sich mit großer Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden sowie für eine funktionelle Atmung massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform.

Im Antara®-Konzept ist alles drin: Körperhaltung, Kraft, Stabilisation, Sensomotorik, Beweglichkeit, Konzentration, dynamische schöne Bewegungen und Nachhaltigkeit für den Alltag.

Möchten Sie auch zu den Trainierenden gehören, die über einen gesunden und starker Rücken, eine optimale Körperhaltung und eine starke Mitte verfügen? Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen:

Claudia Weßler [www.erfolgreich-training.de](http://www.erfolgreich-training.de) oder 02686 / 988877

