

# Fitness auf die sanfte Tour

**Ein wohlgeformter und starker Körper von innen heraus:** Antara, der neueste Fitnesstrend, ist ein ideales Training gegen die Fehlhaltungen des Alltags.



## Ausgleich zum Alltag

Antara ist die Essenz der langjährigen Bewegungs- und Unterrichtserfahrung von Karin Albrecht. Sie hat Antara entwickelt. Das innovative Training entstand aus der Auseinandersetzung mit modernen Anforderungen an ein zeitgemässes Bewegungsprogramm und basiert auf den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die meisten Menschen gehen mit einer **gekrümmten Haltung** durchs Leben. Typischerweise fallen die Schultern nach vorne, oder der Rücken ist vom langen Sitzen vor dem Computer gerundet. Diese Haltung ist schlecht für den Körper. Bei Antara arbeiten die Trainierenden nur mit **öffnenden Bewegungen**, weil die anderen (Beugungen und Innenrotationen) ja schon ständig im Alltag (über-)vertreten sind.

Elegant und effizient: Corinne Vernier (vorne) mag den Stil von Antara.

**F**rauen und Männer liegen entspannt auf dem Rücken, ziehen die Beine zur Brust, verharren in dieser Position und geniessen die wohlverdiente Ruhe. Ein kollektives Aufatmen erfüllt den Raum. Sie alle haben im «Activ Fitness Stauffacher» in Zürich soeben sechzig Minuten lang die Tiefenmuskulatur mit Antara trainiert.

Antara ist ein innovatives Fitnesskonzept, das neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährtem Know-how zu Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Die Bewegungen werden langsam, ruhig und fließend ausgeführt. Im Hintergrund läuft entspannende, rhythmische Musik. Doch wer sich in einer gemütlichen Turnstunde wähnt, der irrt: Hier wird hart trainiert.

Corinne Vernier (36) praktiziert seit einem Jahr Antara. «Ich war von Anfang an begeistert. Mich überzeugten die weichen, runden Bewegungsabläufe, aber auch die Effizienz der Übungen», berichtet die in



**Starke Mitte:** Antara trainiert vor allem Bauch, Beckenboden und Rücken.

Zürich lebende Bielerin. Antara zielt speziell auf die knochen-nahen Muskeln, also die kleinen, tief liegenden. Diese sind beispielsweise verantwortlich für eine gute Haltung, einen starken Rücken oder einen straffen Bauch.

«Antara trainiert vor allem die Körpermitte, also Bauch, Beckenboden und Rücken», erklärt Yvette Eggimann, Fitness-Instruktorin bei Activ Fitness. Obschon sie seit vielen Jahren Sport treibt, fühlte sie sich von Antara zunächst sehr gefordert. «Denn die tief liegenden Muskelschichten wurden in der Fitnesszene lange vernachlässigt.»

**Zurück zum flachen Bauch** Bei Antara wiederholen sich die Übungsabläufe, und sie werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt. Jeder Teilnehmende bestimmt selber, welcher Level ihm entspricht. «Ich kann die Intensität von Mal zu Mal steigern und mich besser auf die Atmung, die Haltung und

## Antara bei Migros

- Die meisten Fitnesscenter von **Activ Fitness** bieten Antara an. Infos: [www.activfitness.ch](http://www.activfitness.ch)
- Die **Klubschule Migros** bietet Antara in Arbon und St. Gallen an, ab September in der ganzen Ostschweiz und in Zürich. Antara in ihrer Nähe: [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

die Ausführung konzentrieren», sagt Corinne Vernier. Sie hat eindrücklich erlebt, wie Antara zunächst zu spürbaren und später auch zu sichtbaren Resultaten führt. «Besonders intensiv profitierte ich nach der Geburt des zweiten Kindes», berichtet die Yogalehrerin. Sie empfiehlt Antara allen Müttern als Rückbildungstraining, und um nach der Niederkunft schnell wieder in Form zu kommen.

Für den Laien schaut Antara ähnlich wie Pilates aus. Doch es gibt entscheidende Unterschiede. So arbeitet Antara nur mit sich öffnenden Bewegungen. Karin Albrecht, Entwicklerin von Antara, ist Stretchingexpertin, Autorin und Ausbilderin für die

Themen Haltung, Stabilität und Beweglichkeit. Ihr Konzept erklärt sie so: «Während meiner vieljährigen Erfahrung mit Unterrichten, Ausbilden und Beobachten wuchs mein Wunsch nach einem Bewegungskonzept, das gezielt auf die Ansprüche und Probleme der heutigen Zeit eingeht.»

**Ansturm auf Kursangebote** Das scheint ihr gelingen zu sein, denn sie kann den Ansturm auf ihre Kurse im Moment kaum bewältigen. Noch fehlen ausgebildete Trainer, um die riesige Nachfrage abzudecken. Doch die Ausbildung neuer Instruktorinnen läuft auf Hochtouren. In der Klubschule Migros in Arbon konnte Anfang März ein neuer Kurs gestartet werden. Denise Veraguth, Leiterin Bewegung, Entspannung & Tanz der Genossenschaft Migros Ostschweiz: «Antara spricht Jung und Alt an, und wer einen Kurs besucht hat, möchte das neue Training nicht mehr missen.»

Text Karin Zahner  
Bilder Gerry Amstutz



**Beine auf und ab:** Trainiert die tief liegende Bauchmuskulatur.



Sieht spielerisch aus, ist aber ganz schön anstrengend: Instruktorin Yvette Eggimann (stehend) fordert den Kursteilnehmern einiges ab.

## Profis raten



**Heinz Knieriemen, Vitalstoff-experte und Buchautor**

## Vitalstoffe erhalten

Geniessen Sie natürliche Lebensmittel frisch und achten Sie beim Kochen auf schonende Zubereitung. Werden Vitamin C und B (ausser B12) zu stark erhitzt, gehen sie verloren. Ebenso, wenn sie zu lange Luft, Licht und Wasser ausgesetzt sind. Auch Vitamin D mag hohe Temperaturen nicht. Vitamin E reagiert empfindlich auf Licht und Luft.

Buchtipp: Heinz Knieriemen, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – gesund und fit mit Vitalstoffen, AT-Verlag.

Anzeige

## Tinnitus – Ohrensausen

**Aktuelle Studien belegen: Selbstbehandlung mit Softlaser ist erfolgreich!**

Vor kurzem wurden zwei klinische Studien veröffentlicht, welche mit dem TinniTool® EarLaser-System durchgeführt wurden. Hierbei wurde sowohl der Behandlungserfolg von Schwindel (Morbus Ménière), als auch der Erfolg bei der Laserbehandlung von Ohrensausen (Tinnitus) nachgewiesen. Die täglich ca. 20-minütige Behandlung mit dem EarLaser erfolgt zu Hause (keine Fachkenntnisse erforderlich) und ist völlig sicher und schmerzlos. Diese Studien können im Internet unter [www.tinnitus-hilfe.ch](http://www.tinnitus-hilfe.ch) eingesehen werden, wo auch weitere Informationen über die Tinnitus-Selbstbehandlung erhältlich sind. Der EarLaser kann gekauft (CHF 440.–) oder für drei Monate gemietet werden (CHF 219.–).



**DisMark Tinnitus-Hilfe** | Rellikonstrasse 7  
8124 Maur | Telefon 043 366 06 66  
[info@dismark.ch](mailto:info@dismark.ch)