

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Antara : Training für jedes Alter und jeden Fitnessstand  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078518>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Antara

Training für jedes Alter  
und jeden Fitnessstand



In der Ruhe liegt die Kraft: Liliane Cotting (kleines Bild rechts) zeigt den Frauen im Kurs, wie sie mithilfe von Antara ihren Körper von innen her aufrichten können.



Antara verspricht eine gute Haltung, einen kräftigen Rücken und eine starke Mitte. Das Training mit dem exotischen Namen stammt aus Zürich und macht sich – nicht

zuletzt auch dank dem Kurs bei Pro Senectute Freiburg – jetzt auf, die Westschweiz zu erobern.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: URSULA MÜLLER

«a va? Alles gut?», fragt Liliane Cotting die Frauen, die auf farbigen Turnmatten vor ihr trainieren – zweisprachig, wir sind im Kanton Fribourg. Aus der kleinen Box am Boden klingt Musik direkt ab dem iPhone. Die Kursleiterin steht vor zwölf Teilnehmerinnen im Mehrzweckraum bei Pro Senectute, und auf dem Programm steht: Antara.

Antara? «Davon hatte ich noch nie gehört, aber die Ausschreibung in der Zeitung hat mich sofort angesprochen», sagt Teilnehmerin Gerda. Sie und ihre Freundin Elisabeth treiben seit über zwanzig Jahren zusammen Sport und hatten beide Lust auf etwas Neues.

Antara ist tatsächlich noch jung und wurde erst vor wenigen Jahren in Zürich entwickelt. Auf Altindisch bedeutet das Wort so viel wie «innen», weil Antara die tiefe, stabilisierende Rumpfmuskulatur und die Kraft aus der Körpermitte ins Zentrum stellt. Mit ruhigen, gezielten Übungen wird der Körper von innen her aufgerichtet, sodass Fehl-

haltungen und Verspannungen verschwinden. Kraft und Beweglichkeit verbessern sich, Rücken und Beckenboden werden gestärkt.

Liliane Cotting steigt sanft in die Lektion ein, mit vorsichtigem Dehnen und Kreisen im Stehen. Sie zeigt die Übungen vor und gibt präzise Anweisungen. «Zieht den Unterbauch ein und spannt den Beckenboden» oder «lasst die Bewegungen und den Atem ruhig fließen», mahnt sie etwa und korrigiert wo nötig die Haltung. Gerda, Elisabeth und die zehn anderen Frauen sind konzentriert bei der Sache.

Später arbeiten die Teilnehmerinnen mit einem kleinen Igelball, über den sie erst den rechten, dann den linken Fuss rollen. Es folgen Übungen auf dem Rücken und im Vierfüsslerstand auf der Matte. Manchmal sind es feine, langsame, manchmal grössere und kraftvollere Bewegungen, mal ein leichter oder festerer Druck, auf den es ankommt. Immer sind diese Bewegungen abgestimmt auf das natürliche, fließende Ein- und Ausatmen. «Tout le

#### Pro Senectute Freiburg

Informationen zum Antara-Kurs: Pro Senectute Freiburg, Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg, Telefon 026 34712 40, Mail martine.schultheiss@fr.prosenectute.ch, Internet www.fr.prosenectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

monde va bien? Gehts euch gut?», fragt Liliane Cotting wieder nach, und ein vielstimmiges «oui» und «ja» ist die Antwort. «Bravo» verstehen dann alle und klatschen nach dem abschliessenden Stretching in die Hände.

«Irrsinnig gut» finden Elisabeth und Gerda die Übungen, die sie im Antara lernen, auch weil sie diese ganz unkompliziert in ihren Alltag einbauen können: «Ab und zu ziehe ich beim

Kochen den Bauch ein oder stelle mich beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen.» Agnès, heute zum dritten Mal dabei, fühlt sich ganz entspannt nach der Stunde, sogar im schmerzenden Schulterbereich. Und Maritée, mit 87 die Älteste im Kurs und sportlich sehr aktiv, findet Antara eine Bereicherung zum Fitness, das sie sonst besucht.

«Antara kommt sehr gut an», bestätigt Liliane Cotting. «Ich kann die Übungen ganz flexibel ans Alter und den Gesundheitszustand der Teilnehmerinnen anpassen und so zusammenstellen, dass alle profitieren.» Gehe es bei den Jungen mehr um Rhythmus und Power, so arbeite sie in diesem Kurs eher mit ruhigen, fließenden Bewegungen. Auf Übungen zur Sturzprävention legt sie ebenso viel Wert wie auf die Arbeit mit den Gelenken. «Im Alter trägt jedes sein gesundheitliches «Rucksäckli». Aber erstens geht es im Antara nicht um Perfektion, und zweitens kann man immer eine kleine Pause einlegen, wenn man nicht mehr mag.» \*

Mehr über Antara: [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)