

Kursbeschreibungen



PROGRAMM

03/11/2024

| | SAAL 3 | SAAL 6 | SAAL 4 |
|-----------------------|---|---|---|
| ab 08:45 | Check In | | |
| 09:15 | Begrüßung und Information | | |
| 09:30 bis 10:30 | Dance Sensation Sebastian | Antara® - von der Basis bis Kreativität Annette | Functional Work Isabelle |
| 10:45 bis 11:45 | Antara® Challenge Rainer | Functional Flow Sebastian | Special: M.A.X.® & smartAbs Cyrill & Yvonne |
| MITTAGSPAUSE | | | |
| 12:30 bis 13:30 | Antara® mit Stab Annina | Antara® Flow Combos meets Weights Isabelle | Circuit Training - the full Body Workout Cyrill |
| 13:45 bis 14:45 | Antara® Gleichge- wicht und Becken/ ISG Karin | Body Toning mit Mini-Band Annette | Step Choreo Sebastian |
| 15:00 bis 15:45 | Stretch & Relax Karin | Antara® mit dem Igelball Rainer | Dance Easy Dance 45" Nadine & Corina |
| 16:00 bis 17:00 | APÉRO - 25 JAHRE STAR EDUCATION | | |

Änderungen vorbehalten

Unsere Partner:   MOVE YA!

Hinweis:
Kursbeschreibungen
sind online ersichtlich

9.30-10.30 Uhr

Dance Sensation, Sebastian; schöne und einfache Schrittkombinationen werden zusammengefügt und ergeben eine fließende Choreographie. Sebastian ist für seinen perfekten Aufbau und seine humorvolle Art bekannt. Besuche den Kurs voller guter Musik und Fun!

Antara – von der Basis bis Kreativität, Annette; der Name ist Programm, von der Basis werden kreative Abläufe aufgebaut und wunderbar kombiniert 😊

Functional Work, Isabelle; Functional Training mit dem eigenen Körpergewicht zu coolem Sound. Freue dich auf was Neues! In dieser Stunde wird funktionelles Training mit Fokus auf Kraft, Ausdauer und Koordination ausgeführt. Ein schweisstreibendes Training mit coolen Ideen.

10.45-11.45 Uhr

Antara Challenge, Rainer; schneller, höher, länger! Diese Cardio-Kraft-Ausdauer-Einheit mit den Schwerpunkten Bewegungsqualität & Tempo soll dich herausfordern. Mögen der Schweiß und die Endorphine sprießen!

Functional Flow, Sebastian; tauche ein in Functional Flow – ein innovatives Trainingserlebnis, das funktionelle Fitness mit harmonischen Bewegungsabläufen kombiniert. Diese Stunde ist perfekt für alle, die ihre körperliche Fitness, Beweglichkeit und mentale Ausgeglichenheit verbessern möchten. Es erwartet dich Abwechslungsreiches Training, Dynamische Abläufe und Ganzheitliches Wohlbefinden.

Special M.A.X. & smartAbs, Cyrill & Yvonne; in diesem Training wird das aktuelle Programm sowohl von M.A.X. und auch von smartAbs präsentiert. M.A.X. & smartAbs ist die super Kombination. Als M.A.X. & smartAbs Trainer profitierst du von Inputs und neuen Ideen. Wenn du M.A.X. und smartAbs noch nicht kennst, dann ist das eine perfekte Gelegenheit die Konzepte zu erleben.

12.30-13.30 Uhr

Antara mit 1 Stab, Annina; der Stab ist ein super cooles Tool, welches extrem vielseitig eingesetzt werden kann. Erfahre selbst, wie der Stab in den Übungen sowohl unterstützend wie auch intensivierend wirkt.

Antara Flow Combos meets Weights, Isabelle; eine Antara Flow Stunde mit unserem bewährten Fokus auf neutrale Haltung und zusätzlichen Gewichten. Während schönen Bewegungsabfolgen und Kombinationen werden fließend die Gewichte miteingebaut. Lass dich überraschen und genieße den etwas anderen Flow.

Circuit Training – the Full Body Workout, Cyrill; erlebe ein Ganzkörpertraining mit Fokus Kräftigung, Ausdauer und Koordination mit Circuit Training Methode. Circuit Training bietet sensationelle Möglichkeiten verschiedene Trainings-Tools wie die TRAINCHAIN, Steps, Jumper, Gymstick, Tube, etc. einzusetzen. Zudem kann im Circuit Training perfekt auf verschiedene Leistungsniveaus eingegangen werden. Profitiere von vielen Ideen und Inputs

13.45-14.45 Uhr

Antara Gleichgewicht und Becken/ISG, Karin; in dieser Trainingsstunde setzt Karin den Schwerpunkt auf Gleichgewicht und ihr Lieblingsthema Becken und ISG. Spielerische Gleichgewichtsübungen mit Kraft und Stabilität in Becken und Standbein.

Body Toning mit Mini-Band, Annette; Body Toning à la Annette- Ganzkörpertraining zeitgemäß und funktionell, im Flow umsetzen mit dem Focus die möglichen und sinnigen Bewegungsrichtungen in maximalem Umfang zu nutzen. - Hilfsmittel - MINI BANDS. Gut zu wissen; die Mini-Bands bieten wir vor Ort im Poolverkauf an.

Step Choreo, Sebastian; Step kann so viel mehr als nur eine Einreihung von Schrittkombinationen. Spaß und gute Musik in Begleitung von Sebastian humorvollen Art ergeben einen Kurs den jeder besuchen soll. Tolle Choreographie und jede Menge Fun.

15.15-16.00 Uhr

Stretch & Relax, Karin; einen schönen Abschluss der starConvention mit einem wohltuenden Stretch & Relax präsentiert von Karin.

Antara mit dem Igelball, Rainer; spüren & wahrnehmen bilden den Mittelpunkt dieser Einheit. Dabei erleben nicht nur die Füße, sondern auch das Kreuzbein eine wohltuende Selbstmassage.

Dance Easy Dance 45, Corina und Nadine; und nochmal das Tanzbein schwingen und Spass haben. Corina und Nadine lassen dich ein grooviges und cooles Easy Dance eintauchen.

Anschliessend Apéro – 25 Jahre star



starCONVENTION
LIVE XPERIENCE

ANTARA
GROUP FITNESS
WORKOUT

03/11/2024
ZÜRICH