

Kursbeschreibungen 11. starConvention, 9. April 2016

Step and Tone / Corina Egger

Corina kombiniert einfache Step Choreos mit Kräftigungssequenzen zu einem intensiven und variantenreichen Workout. Geeignet für alle Instrukturen in den Group Bereichen Body Toning, Workout, Konditionstraining.

Jazz Funk / Corina Egger

Lass dich von Corina mit einer kreativen und spielerischen Jazz Funk Choreographie inspirieren.

Latin / Claudia Haller und José Caride

Heisser Rhythmus und schwingende Hüften. Diesmal im Doppelpack mit Claudia und José. Nicht verpassen, das wird ein richtiges Latin Feuerwerk.

Step Challenge / Anton Todorov

Schwierig heisst nicht unmöglich!!!! In dieser 100% symmetrischen Step Stunde werden dir die schwierigsten Kombinationen der modernen Step Choreographien gezeigt:

die Methode „direct insertion“ / „cut and half“ / „multiple cut“

..... und viele andere Methoden um eine Advanced Level Step Stunde zu gestalten. Geniesse diese sensationelle Masterclass und fordere deinen Kopf und Körper!

Step Change Fronts/ Anton Todorov

In dieser Masterclass wird an deiner Kreativität gearbeitet! Die Basic Moves werden gezeigt, geübt und verinnerlicht. Im Laufe dieser Stunde verändern wir sie Stück für Stück, mit Richtungswechseln von der einen Seite des Steps auf die andere. So schwer es am Anfang aussieht so leicht ist es am Ende, so dass man überrascht ist, wie leicht diese Methode doch ist. Diese Stunde ist der perfekte Mix aus jedermenge Spass, einem effektiven Workout, Cardio Training und Mobilität. Hab Spass und lass dich mitreissen- Nimm mein Endprodukt als Ergebnis für deine Teilnehmer mit nach Hause!

Calvinographie: Platinum / Calvin Wiley

Die ultimative Aerobic Dance Class für Fortgeschrittene. Einflüsse von Jazz Dance, Aerobic, etc. machen die Calvinographie Choreos zu einer kreativen und motivierenden Stunde.

Calvinographie: Gold Edition / Calvin Wiley

Die absolute Dance Stunden von Calvin als Abschluss der 10. starConvention. Exzellent, kreativ, ausgefallen und richtig coole Musik. So wird Calvin diese Dance Class zu einer Party-Dance Class.

M.A.X.[®] & smartAbs / Cyrill Lüthi und José Caride

M.A.X. und smartAbs, die sinnvolle Kombination auch als Eventformat. Zuerst für 30min. die intensiven M.A.X. Konditionsabläufe, folgend die Bauch-/Core Sequenzen von smartAbs, das wird eine Challenge. An der starConvention wird das aktuelle M.A.X. und smartAbs Programm präsentiert.

BOOST / Cyrill Lüthi

BOOST[®] ist ein intensives und effektives Konditionstraining. Mit ausgesuchten Übungen und Tools wird die Fitness gesteigert. Group-Fitness und doch individuell; das Circuit Training ermöglicht im eigenen Tempo zu trainieren und die Übungsvarianten dem persönlichen Leistungsniveau anzupassen. Circuit Training ist eine altbewährte Methode, um ein Konditionstraining mit verschiedenen Stationen durchzuführen. Die Dynamik und Intensität macht Spass, was ein entscheidender Faktor für ein erfolgreiches Angebot ist. Ein regelmässiges Feedback ist, dass das Training als „sehr kurzweilig“ beschrieben wird. „BOOST[®]“ gibt die nötige Struktur und Voraussetzung, damit das Training einheitlich, abwechslungsreich und somit langfristig erfolgreich angeboten werden kann. „BOOST[®]“ bietet ein Group Fitness-freundliches und zeitgemässes Training für Anbieter, Trainer und Kunden.

move2fit / Nadine Arnold und Claudia Haller

move2fit ist ein 45-minütiges Fitness Dance Workout für ALLE. move2fit ist ein Produkt von Claudia Lässer (CL Productions), bekannt als TV Moderatorin auf Pro 7 und Teleclub, sowie Programmleiterin Teleclub. In Kooperation mit der star education AG wird das Konzept angeboten. Einfache und tänzerische Choreographien sowie trendige Musik sind die zentralen Elemente für dieses motivierende Fitness Dance Workout. move2fit ist ein vorchoreographiertes Gesamtkonzept.

move2fit bietet ein tolles Fitness Training, ein Erlebnis. Einfache und kreative Choreographien zu aktuellen und klassischen Chart Hits. Eine durchdachte und nachvollziehbare Struktur gibt dem Instructor den roten Faden.

CATSLIDE / Phaedra Spillmann

Catslide™ ist ein funktionelles und intensives Trainingskonzept aus Norwegen. Das Training mit gleitenden Matten wird schon seit langem im Spitzensport eingesetzt. Mehrere Muskelgruppen werden dabei gleichzeitig beansprucht, wobei die Rumpfstabilität besonders gefordert wird. So wird der ganze Körper effektiv trainiert und Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert.

Dance Party / Sebastian Piatek

Willkommen bei Sebastians Aero-Dance Stunde. Erlebe wie energiegeladene Musik, coole Moves und klarer, logischer Aufbau dich zu einer unvergesslichen Finale voller Emotionen führen werden. Dance and feel, ask for more!

Step it up / Sebastian Piatek

Ein muss für jeden Step-fan! Moderne Schritte, die durch perfekten, fließenden Aufbau und geniale Musik dich nicht nur begeistern, sondern zum Jubeln bringen werden. Einfach Sebastian in the house! Yeah!

Antara® Challenge / Patrick Schöch

Challenge die Herausforderung – Antara® kann sinnvoll herausfordernd unterrichtet werden. Die Basis Körperhaltung, Core-Reprint und Bewegungsqualität bleibt. Darauf aufbauend zeigt Patrick Übungen mit hoher körperlicher Anforderung – Das Stundenbild eignet sich für Fortgeschrittene und leistungsfreudige Teilnehmer.

Functional Work / Patrick Schöch

Ein Workout der besonderen Art. Geeignet für alle Grouzup Fitness Trainer , welche gerne mit dem eigenen Körpergewicht tranieren. Patrick zeigt dir verschiedene Ideen und Ansätze, damit du auch ein breites Publikum ansprechen kannst. Take the Challenge.

Rücken – Körperhaltung - Antara® / Karin Albrecht

Karin zeigt in einer Beispielslektion ein Haltungsorientiertes Rückentraining. Einerseits geht es darum die aufrechte Haltung zu finden und diese unter Belastung zu halten. Haltungs-Kraft und Haltungs-Ausdauer-Kraft sind die Schwerpunkte, die Karin in der Stunde erarbeitet.

Stretching und Entspannung / Karin Albrecht

Lasst es uns nochmals tun, lasst uns den Tag mit wunderbar wohltuenden Dehnungen und einer Mental-Reise abschließen. Ruhige, konzentrierte Dehnungen, harmonische Übungsabläufe - einfach mal Durchatmen - und anschließend Trance vom Feinsten, die beliebte lange Mental-Reise entführt Dich zu einem Erlebnis von Entspannung, Ruhe, Erholung und Regeneration. (Bitte warmen Pulli mitbringen!)