



**starCONVENTION**  
**LIVE XPERIENCE**

ANTARA

GROUP  
FITNESS

WORKOUT

**SPECIAL  
INTERNATIONAL GUEST  
SEBASTIAN PIATEK**

**08/11/2026**

**ZÜRICH**

**star**

school for training and recreation



# ANTARA® / GROUP FITNESS / WORKOUT – VOM FEINSTEN! **LIVE XPERIENCE**

**Geschätzte Instruktorinnen  
und Instrukturen,  
liebe Interessentinnen und  
Interessenten,**

Die **starCONVENTION** steht für ein vielseitiges, inspirierendes und energiegeladenes Programm auf höchstem Niveau. Freue dich auf eine perfekte Mischung aus **aktuellen Trends, bewährten Klassikern und spannenden Neuheiten** – präsentiert vom professionellen starTeam.

Erneut dürfen wir als besonderes Highlight den **internationalen Gastpresenter Sebastian Piatek** begrüssen, der mit seiner Expertise und Energie zusätzliche Impulse in die starCONVENTION bringt.

**LIVE XPERIENCE**  
**Mehr als ein Event – ein Erlebnis,  
das bewegt.**

**JETZT  
PLATZ SICHERN!**

Spüre die Energie, die Dynamik und die Begeisterung, wenn Group Fitness live erlebbar wird. Triff Gleichgesinnte, tausche dich aus und lass dich von der einzigartigen Atmosphäre mitreißen.

Das **Tanzwerk 101** bietet dafür die perfekte Bühne: modern, urban und gemacht für echte **LIVE XPERIENCE-Momente**.

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Stundenplan mit den Themen:  
**Antara®, Group Fitness und Workout**

**Veranstaltungsort:** Tanzwerk 101,  
Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

Melde dich frühzeitig für deine gewünschten Kurse an und sichere dir deinen Platz an diesem exklusiven Event.

Wir freuen uns auf dich!  
Cyrill & das starTeam

**M.A.X.**<sup>®</sup>  
Muscle Activity Excellence

**smartAbs**  
powered by star

**TRAIN**  
CHAIN<sup>®</sup>  
CLEVER  
FUNCTIONAL  
EFFECTIVE

**Antara**<sup>®</sup>

# PROGRAMM

## 08/11/2026

	SAAL 3	SAAL 6	SAAL 4
ab 08:45	<b>Check In</b>		
09:15	<b>Begrüßung und Informationen</b>		
09:30 bis 10:30	<b>Stand-Stütz Flow mit kreativem Core-Reprint</b> Antara® <b>Annette</b>	<b>AeroDance</b> Choreo <b>Sebastian</b>	<b>Total Body Strength mit Kurzhanteln</b> Group Fitness Workout <b>Isabelle</b>
10:45 bis 11:45	<b>Balance &amp; Core</b> Antara® <b>Annina</b>	<b>Flow Force</b> Group Fitness Workout <b>Corina</b>	<b>Step Sensation</b> Choreo <b>Sebastian</b>
<b>MITTAGSPAUSE</b>			
12:30 bis 13:30	<b>Age Medley – Atmung – Dynamik und Kraft</b> Antara® <b>Karin und Annina</b>	<b>Workshop - Best of Glute Xercises in Group Fitness</b> Group Fitness Workout <b>Cyrill</b>	<b>Antara® on the Step</b> Antara® <b>Annette</b>
13:45 bis 14:45	<b>Functional Flow Movement</b> Group Fitness Workout <b>Sebastian</b>	<b>Back to 90ties</b> Choreo <b>Nadine</b>	<b>Stabiler Schwung mit TRAINCHAIN</b> Antara® <b>Isabelle</b>
15:00 bis 15:45	<b>Final Stretch</b> Stretching & Relax <b>Karin</b>	<b>Core-Kraft, Fokus Beckenboden und Entspannung</b> Antara® <b>Marlies</b>	<b>M.A.X.® Special &amp; Stretch</b> Group Fitness Workout <b>Cyrill</b>

Änderungen vorbehalten

Unsere Partner:  

**Hinweis:**  
Kursbeschreibungen  
sind online ersichtlich

# DEIN **star**

## PRESENTER TEAM



**Sebastian Piatek**



**Karin Albrecht**



**Cyrill Lüthi**



**Nadine Arnold**



**Annina  
Bettschen-Huber**



**Corina Egger**



**Isabelle Frei**



**Annette Gloss**



**Marlies  
Leuenberger**

# ANMELDUNG

# LIVE XPERIENCE

## 08/11/2026 IN ZÜRICH



**Anmeldung ausschließlich online!**

Bequem anmelden über diesen QR-Code

Sichere dir **deinen Platz in den gewünschten Kursen.**

Durch die Grösse der Räumlichkeiten sind die Plätze beschränkt.  
First come – first serve!

Profitiere vom **Frühbucherpreis** und melde dich gleich an!

**EARLY-BIRD: CHF 129.–** // Anmeldung bis 15. September 2026

**NORMALPREIS: CHF 149.–** // Anmeldung ab 16. September 2026

**Veranstaltungsort:**

Tanzwerk 101 // Pfingstweidstrasse 101 // 8005 Zürich

