

Kursbeschreibungen „A STAR4YOU!“

24. März 2018

M.A.X. & smartAbs

Event Session mit dem Update 2/18. Zuerst 30min. M.A.X. Konditionstraining, das hauseigene Group Fitness Konzept der star, welches seit 2013 erfolgreich im Markt ist. Anschliessend das Core-/Bauch Training smartAbs mit gezielten und abwechslungsreichen Übungskombinationen. Mit einfachen und intensiven Übungsabläufen spricht M.A.X. und smartAbs eine breite Zielgruppe an.

F.I.T. - Functional Intervall Training

F.I.T. ist ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Functional Bodyweight Training, welches du in der Gruppe oder auch allein trainieren kannst. Erlebe eine abwechslungsreiche und inspirierende Workout Stunde für Kraftausdauer, Koordination und Stabilität. Lass dich von Marcs Energie mitreißen und find your level!

flowTone

Das Workout, in welchem abwechslungsreiche Kräftigungs-Choreographien mit bekannten Kraftübungen Stabilisation, Gleichgewicht und Sprungkraft fliessend und fortlaufend aufgebaut und kombiniert werden. Zeitgemäss und funktionell.

Step Inspiration

Einfach sensationell, mit welcher Leichtigkeit Marc Schritte vermittelt! Marc ist ein Garant für fließende Choreos mit logischem Aufbau. Genieße eine Stunde mit tollen Schrittkombinationen und einer Prise Humor. Das ist pure Freude und Fitness auf höchstem Niveau!

move2fit Dance

move2fit Dance vereint Tanz und Aerobic zu mitreissender Chartmusik. Erlerne Schritt für Schritt mehrere kreative und kurze Choreographien, die du anschliessend zu einem Finalsong perfektionierst. move2fit Dance trainiert deinen ganzen Körper, deine Ausdauer, fördert deine Koordination und macht dich lächelnd fit!

Latin Dance

Die Hüften werden geschwungen und gekreist, die Schultern geschüttelt, der gesamte Körper ist im Einsatz. Südamerikanische Rhythmen und Klänge bringen gute Laune und ein wenig Urlaubsstimmung in den Saal. Eine Lektion mit „Sucht-Faktor“!