

Kursbeschreibungen „A STAR4YOU!“

30. März 2019

Bauch Beine Po // Isabelle, 13.00-14.00

Ein Klassiker und beliebtes Format in vielen Studios. Lass dich von Isabelle inspirieren und hol dir neue Ideen für deine Body Toning und Bauch Beine Po Trainings. Lets work it out!

M.A.X. & smartAbs // Cyrill, 14.15-15.15

Event Session mit dem Update 2/19. 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.

Antara Challenge // Isabelle, 15.30-16.30

Geeignet für Trainer, welche Antara kennen lernen möchten sowie für ausgebildete Antara Instruktoren als Inspiration und Ideenpool. Antara Challenge ist eine intensive Form von Antara. Challenge kann mit Cardio-Reizen, mit Kraft-Reizen oder mit Kraftausdauer kombiniert werden. Soft skills – hard work, präsentiert von Isbelle.

Step – let's party // Sebastian, 13.00-14.00

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!

AeroDance – move to the groove // Nadine, 14.15-15.15

Nadine präsentiert eine abwechslungsreiche Choreo, mit viel Groove, Rhythmus und einem einfachen Aufbau. Nadine versteht es, Tanzelemente in einem Fitness Dance gekonnt und nachvollziehbar einzubauen. Profitiere von der langjährigen Erfahrung von Nadine und geniesse eine erlebnisreiche AeroDance Stunde.

Aero Dance Party // Sebastian, 15.30-16.30

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!