



Kursbeschreibungen

9.45-10.45 Uhr

Antara here we go again, Annette; aus der Bewegung in die Bewegung... Standsequenzen zur Eröffnung um den Tag in vollen Zügen zu genießen 😊

Beckenboden safe Toning, Heike; erlebe eine klar strukturierte Body Toning Stunde mit besonderem Fokus auf die Ansteuerung des Beckenbodens nach dem Antara Beckenbodenkonzept.

Functional Work, Isabelle; Functional Training mit dem eigenen Körpergewicht zu Deep Tech Sound von Stereo Kulisse. Freue dich auf was Neues! In dieser Stunde wird funktionelles Training mit Techno Sound verbunden. Ein schweisstreibendes Training und Beats wie auf der Tanzfläche. Club Atmosphäre pur!
www.stereokulisse.ch

11.00-12.00 Uhr

Antara mit dem Tuch, Annina; In dieser Lektion setzen wir ein herkömmliches Küchentuch (welches du vor Ort bekommst) als Trainingsgerät ein: zur Unterstützung der Bewegungsführung, für die gezielte Aktivierung der Schultergürtel- und Schulterblattmuskulatur sowie als Gleitunterlage für Hände und Füße. Erhalte viele neue Ideen, wie du das Tuch einsetzen kannst im Stand, im Vierfüssler oder in der Rückenlage.

Dance Feeling, Nicole & Corina; eine schöne und fließende Dance Choreographie für alle. Tanzen und schwitzen gleichzeitig zu groovigem Sound, präsentiert im Team Teach von Nicole und Corina.

M.A.X. & smartAbs, Cyrill & Yvonne; in diesem Training wird das neue Update 3/23 sowohl von M.A.X. und auch von smartAbs präsentiert. M.A.X. & smartAbs ist eine 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 auszuprobieren.

12.45-13.45 Uhr

Antara Age, Karin; ein Training mit einem Stab macht einen Trainingsreiz einfacher und intensiver gleichzeitig! Karin unterrichtet eine Antara Age Musterlektion mit schönen und anspruchsvollen Sequenzen, sinnvoll und in Ruhe aufgebaut. Zum Thema Antara Age bieten wir in der star neu die Weiterbildung zum Bewegungsexperten im Alterungsprozess an. Eine gehaltvolle und spannende Weiterbildung.

Antara von Cardio zu Core Meditation, Rainer; Erst 'Schweiß' - dann 'nice'!

Nach dynamischen und kraftvollen Antara-Sequenzen bleibt viel Zeit auf der Matte, um die Core-Muskulatur zu finden, zu spüren, zu aktivieren, zu beatmen. - Genuss pur!

TRAINCHAIN Full Body Workout, Cyrill; Erlebe ein Ganzkörpertraining mit der neuen TRAINCHAIN!

Die „TRAINCHAIN“ ist unschlagbar vielseitig. Durch die ausgeklügelte Kombination aus drei speziell geformten Gewichtsrings steht ein cleveres „All-in-One“ Tool zur Verfügung. Die „TRAINCHAIN“ ist ein multifunktionelles Trainingstools, mit welchem eine Vielzahl an Übungen aus dem Krafttraining wie Langhantel, Kurzhantel, Gewichtsscheibe, Kettlebell, Medizinball und weitere ermöglicht. Mit der „TRAINCHAIN“, bis 9 kg schwer, wird effektiv trainiert und deckt ein breites Spektrum vom Einsatzbereich und der Zielgruppe ab. [Mehr Informationen zur TRAICHAIN hier.](#)

14.00-15.00 Uhr

Antara turn around, Annette; in dieser Antara Stunde steht das Thema Rotation im Focus.

Flow Tone, Corina; fließende Body Toning Kombination mit dem eigenen Körpergewicht sind im Trend. Corina baut eine vielseitige und effiziente Flow Tone Kombination auf. Lass dich von Corina's Erfahrung inspirieren.

TRAINCHAIN meets Antara, Elisabeth & Oliver; die TRAINCHAIN ist ein hervorragendes Trainingstool für das Antara Training. Probiere es aus. Elisabeth und Oliver zeigen dir die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und die Umsetzung im Antara Training. [Mehr Informationen zur TRAICHAIN hier.](#)

15.15-16.00 Uhr

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

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