

Kursbeschreibungen



PROGRAMM

02/11/2025

	SAAL 3	SAAL 6	SAAL 4
ab 08:45	Check In		
09:15	Begrüßung und Informationen		
09:30 bis 10:30	Antara® dynamisch & kreativ Annette	AeroDance4all Choreo Sebastian	Body Toning mit Gewichtsscheiben Yvonne
10:45 bis 11:45	Antara® mit Schwerpunkt Rotation Karin	Body & Mind Flow Sebastian	M.A.X.® & smartAbs Cyrril & Isabelle
MITTAGSPAUSE			
12:30 bis 13:30	Antara® mit 2 Stäben Annina	Antara® Age – Schwerpunkt Atmung Volker	Pump Workout - Full Body Training Cyrril & Nadine
13:45 bis 14:45	Antara® Strong Isabelle	Body Toning mit der Matte Annette	Step Sensation Choreo Sebastian
15:00 bis 16:00	Stretch & Relax „klassisch“ Karin	Antara® Stretch & Relax Annina	Aerobic Dance – Latin and more Choreo José

Änderungen vorbehalten

Unsere Partner:




Hinweis:
Kursbeschreibungen sind online ersichtlich

9.30-10.30 Uhr

AeroDance4all, Sebastian; schöne und einfache Schrittkombinationen werden zusammengefügt und ergeben eine fließende Choreographie. Sebastian ist für seinen perfekten Aufbau und seine humorvolle Art bekannt. Besuche den Kurs voller guter Musik und Fun!

Antara – dynamisch & kreativ, Annette; aus der Bewegung in die Bewegung. Mit dynamischen und fließenden Bewegungen einen Flow erarbeiten und genießen.

Body Toning mit Gewichtsscheiben, Yvonne; dich erwartet ein abwechslungsreiches, kraftvolles und kreatives Bodyworkout mit Gewichtsscheiben. Beine, Oberkörper und Core werden trainiert - für ein ganzheitliches Körpertraining.

10.45-11.45 Uhr

Antara mit Schwerpunkt Rotation, Karin, stabile Rotation, schöne Rotation, mit Rotation zu Beweglichkeit und zu Entspannung. Hole Dir bei Karin neue Ideen für Deine Rückenstunde.

Body & Mind Flow, Sebastian; tauche ein in einen fließenden Bewegungsablauf, der Körper und Geist in Einklang bringt. Unter der Anleitung von Sebastian erlebst du einen nahtlosen Flow, bei dem jede Bewegung harmonisch mit deinem Atem und der Musik (ca. 110 BPM) verbunden ist.

Die Abfolge ist durchgängig und schafft einen meditativen Rhythmus, der dich ganz im Moment ankommen lässt. Ohne Haltepositionen und mit sanfter, aber kraftvoller Dynamik stärkt dieser Flow nicht nur deine Beweglichkeit und Koordination, sondern auch dein inneres Gleichgewicht.

Ein Erlebnis, das dich erfrischt, zentriert und mit neuer Energie erfüllt – ideal für alle, die Training und Entspannung in einer Einheit vereinen möchten.

Special M.A.X. & smartAbs, Cyrill & Isabelle; in diesem Training wird das aktuelle Programm sowohl von M.A.X. und auch von smartAbs präsentiert. M.A.X. & smartAbs ist die 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 zu erleben.

12.30-13.30 Uhr

Antara mit 2 Stäben, Annina; nutze die Unterstützung der Stäbe, um dich aktiv in die Streckung zu schieben und dein Gleichgewicht spielerisch herauszufordern. Gleichzeitig arbeitest du gezielt und intensiv an der Standbeinkraft und der Stabilität des Hüftgelenks.

Antara Age – Schwerpunkt Atmung, Volker; in diesem Kurs steht die Atmung im Mittelpunkt. Mit gezielten Übungen wird die Körperhaltung und die Atemwahrnehmung geschult, um damit ein Aktivieren der tiefen Rückenmuskeln und des Beckenbodens zu erreichen. Eine eher ruhige und konzentrierte, aber trotzdem fordernde Stunde. Die Übungen können problemlos in die eigenen Stunden integriert werden.

Pump Workout - Full Body Workout, Cyrill und Nadine; Pump Workout ist ein einfaches und effektives Group Fitness Langhantel Training. Basierend auf Grundübungen zeichnet sich Pump Workout durch eine klare Struktur (mögliche Übungskombinationen, Belastungszeiten sind definiert, 2-Satz Training, etc.) aus, mit welcher die trainingstypischen Hauptmuskelgruppen effizient trainiert werden. Nadine und Cyrill zeigen dir den Stundenaufbau, welchen du einfach übernehmen und anwenden kannst.

13.45-14.45 Uhr

Antara Strong, Isabelle; in dieser Lektion wird klassisches Antara mit Functional Training vereint. Aufrechte Haltung mit starken Bewegungen, funktionelle Ganzkörperübungen und Stützpositionen mit Core Ansteuerung sowie einer kurzen Rückenlage mit Bauchtraining. Und dies alles nur mit deinem eigenen Körpergewicht.

Body Toning mit der Matte, Annette; bei dieser Lektion setzen wir die Matte als Hilfsmittel sowohl als zusätzliche Last als auch als Auflage und Stützfläche ein. Funktionell und kraftintensiv – Ganzkörpertraining.

Step Sensation, Sebastian; Step kann so viel mehr als nur eine Einreihung von Schrittkombinationen. Spaß und gute Musik in Begleitung von Sebastian humorvollen Art ergeben einen Kurs, den jeder besuchen soll. Tolle Choreographie und jede Menge Fun.

15.00-16.00 Uhr

Stretch & Relax „beinahe klassisch“, Karin; Dehnen mit klassischer und neuerer Umsetzung und, versprochen, einem schönen Tagesabschluss; sich entspannen, wahrnehmen, erholen.

Antara Stretch & Relax, Annina; lass den Tag mit einer entspannenden Stretching-Einheit ausklingen. Wohltuende Dehnungen und bewusste Atmung lösen Verspannungen und fördern die Regeneration.

Aerobic Dance – Latin and more, José; erlebe eine mitreissende Lektion voller südamerikanischer Beats, dynamischer Choreografie und pure Lebensfreude. Diese Kombination aus Tanz und Ausdauertraining bringt dein Körper in Bewegung und zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht.

Änderungen vorbehalten