

Kursbeschreibungen



9.30-10.30 Uhr

Stand-Stütz Flow mit kreativem Core-Reprint, Annette; Entdecke neue Möglichkeiten des Core Reprints: Annette zeigt dir, wie du die bewährten Prinzipien kreativ und wirkungsvoll sowohl im Stand als auch im Stütz erweitern kannst. Freue dich auf abwechslungsreiche Bewegungsflows, die Stabilität, Körperbewusstsein und funktionelle Kraft auf ein neues Level bringen.

AeroDance, 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!

Total Body Strength mit Kurzhanteln, Isabelle, Erlebe ein effektives Ganzkörpertraining mit zwei Kurzhanteln und dynamischen, fließenden Bewegungsabläufen. Kraft, Ausdauer und Koordination werden optimal kombiniert, während abwechslungsreiche Übungssequenzen für ein intensives Trainingserlebnis sorgen.

Freue dich auf viel Bewegung, neue Trainingsideen und eine energiegeladene Lektion, die dich fordert und begeistert.

10.45-11.45 Uhr

Balance & Core, Annina, In dieser Antara-Lektion steht das Gleichgewichtstraining im Zentrum. Wir nutzen die gerollte Matte als instabile Unterlage, wodurch die Core-Muskulatur aktiviert und gezielt trainiert wird.

Flow Force, Corina; kurz, modern, stark – vereint Flow + Kraft + Intensität.

Ein dynamisches, kraftvolles Training, das darauf ausgelegt ist, dich körperlich wie mental maximal zu fordern. Es verbindet einfache Grundübungen zu smarten, flüssigen Sequenzen, die sich logisch aufeinander aufbauen. Dadurch entsteht ein Flow, der dich durch das ganze Workout trägt.

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.

12.30-13.30 Uhr

Age Medley – Atmung – Dynamik und Kraft, Karin & Annina; Eine inspirierende Ideenreise, von Atmung zu Choreo, von Brainwork zu Kraft mit dem Dream-Team Annina und Karin.

Workshop - Best of Glute Xercises in Group Fitness, Cyrill; Starke Glutes sind mehr als ein Trend – sie gehören zu den wichtigsten Trainingsschwerpunkten im modernen Krafttraining. Doch welche Übungen sind wirklich effektiv und gleichzeitig optimal für den Einsatz im Group Fitness geeignet?

In diesem praxisorientierten 60-Minuten-Workshop zeigt dir Cyrill die wirkungsvollsten Gesässübungen und erläutert die entscheidenden Trainingsparameter für eine sichere und effiziente Umsetzung in der Gruppe. Du erfährst, wie zusätzliche Trainingstools eingesetzt werden können, um den Trainingseffekt gezielt zu steigern.

Freue dich auf fundiertes Know-how, praktische Umsetzungstipps und viele direkt anwendbare Ideen für deinen Unterricht.

Antara® on the Step, Annette; Erlebe Antara® auf eine neue Art: Mit dem Step als vielseitigem Trainingsgerät erarbeiten wir eine effektive Stand- und Bodensequenz nach den bewährten Antara®-Prinzipien. Freue dich auf ein funktionelles Core-Training, das Stabilität, Haltung und Bewegungsqualität gezielt verbessert.

13.45-14.45 Uhr

Functional Flow Movement, 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.

Back to 90ties, Nadine; reise zurück in die 90er und erlebe ein energiegeladenes Workout zu den grössten Hits dieses Kult-Jahrzehnts! Dich erwartet eine einfache, mitreissende Choreo mit einem spielerischen Mix aus den altbekannten Aerobic-Schritten. Freu dich auf Nostalgie pur, gute Laune und echtes Party-Feeling.

Stabiler Schwung mit TRAINCHAIN, Isabelle;

Diese Antara-Lektion verbindet klassische Antara-Elemente mit dynamischer Schwungkontrolle im Stand und in der Rückenlage. Der Fokus liegt auf einer intensiven Core-Stabilisation, die funktionell, präzise und fordernd aufgebaut ist.

Deine Körpermitte wird gezielt aktiviert, insbesondere die schrägen Bauchmuskeln kommen dabei voll auf ihre Kosten. Ein abwechslungsreiches Training, das Kontrolle, Stabilität und fließende Bewegung intelligent kombiniert.

15.00-15.45 Uhr

Final Stretch, Karin; Dehnen mit klassischer und neuerer Umsetzung und, versprochen, einem schönen Tagesabschluss; sich entspannen, wahrnehmen, erholen.

Core-Kraft mit Schwerpunkt Beckenboden und Entspannung, Marlies; in diesem Training erlebst du effektive Core-Kraft-Übungen mit Fokus auf die gezielte Aktivierung des Beckenbodens und der lokalen Stabilisationsmuskulatur. Der vielseitige Redondo-Ball unterstützt dabei Wahrnehmung, Präzision und Trainingsqualität.

Du erhältst wertvolle Impulse für deine Antara®- und Beckenboden-Kurse sowie neue Ideen für eine funktionelle und alltagsnahe Beckenbodenarbeit. Den Abschluss bildet eine wohltuende Entspannungseinheit mit Fokus auf Beckenboden, Beckenraum und ausgewählte Reflexzonen – für mehr Körperbewusstsein, Regeneration und Wohlbefinden.

Dein Mehrwert: Sofort umsetzbare Übungen, neue Unterrichtsideen und ein vertieftes Verständnis für die zentrale Rolle des Beckenbodens im Training.

M.A.X. Special & Stretch, Cyrill; ein intensiver und motivierender Abschluss mit M.A.X. Training. Power dich bei einfachen, abwechslungsreichen Konditionsübungen aus und lass dich von der mitreissenden Musik zu Höchstleistungen antreiben. Ein umfassendes Cool-down und Stretching runden das Workout perfekt ab.

Änderungen vorbehalten