
Presenter und Kursbeschreibungen „A STAR4YOU!“ 2020

Sebastian Piatek

Der internationale Presenter und Mitgründer von fitnessschool.tv begeistert die Menschen mit seiner temperamentvollen, mitreißenden und humorvollen Art. Er ist Absolvent der Physiotherapie an der Krakauer Sport-Akademie in Polen. Heute lebt und unterrichtet er in Berlin. "Ungewöhnlich" - so kann man seine Persönlichkeit und sein Talent beschreiben. Im Jahr 2003 erhielt er den Titel "The Best IFAA Master Instructor." Seitdem ist er auf den größten Bühnen in über 35 Ländern zu erleben. Er berät und bildet die Trainer weltweit auf ihren Weg zum Erfolg aus.

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

Dich erwartet eine kreative Step Choreo à la Sebastian. Fließend, top aufgebaut und professionell präsentiert, eben Sebastian.

Aero Dance Party // Sebastian, 15.30-16.30

Party ist die richtige Bezeichnung. Sebastian bringt dich mit einer coolen Choreographie und mitreissender Musik in den Partymodus. Für alle, die gerne Dance Aerobic mitmachen ... EIN MUSS!

Chris Harvey

Chris ist Ausbilder und Presenter mit langjähriger Erfahrung. Präzise Ausführung, klare Struktur und einen logischen Aufbau widerspiegeln die Präsentation von Chris. Seine Vielseitigkeit ist in all seinen Stundenbildern erkennbar. Hol dir neue Inspiration.

Dance Aerobic - think less, sweat more! // Chris, 14.15-15.15

Der Wunsch vieler Teilnehmer heutzutage: "Viel schwitzen und wenig denken". Diesen Wunsch zu erfüllen, verlangt uns als Instruktor alles ab: spannend sein und dennoch leicht umsetzbar bleiben, verständliche Levels für das individuelle Niveau zuordnen und ein Erfolgserlebnis für Neueinsteiger wie für geübte Teilnehmer schaffen. Chris demonstriert diese spannende Mischung mit Schrittfolgen und Variationen, die sofort in der eigenen Stunde umgesetzt werden können.

Modernes Bodytoning // Chris, 13.00-14.00

Workout, Bauch, Beine Po & Bodytoning gehören zu den Dauerbrennern im Stundenplan. In dieser Lektion geht es um die Übungsauswahl, Trainingsmethoden & Stundengestaltung, um das Thema Bodystyling zeitgemäß zu unterrichten und dennoch das Profil der Bodystyling-Stunde einzigartig zu halten.

Isabelle Frei

Isabelle kommt ursprünglich aus dem Tanzen. Als Teenager wuchs dann aber die Begeisterung fürs Fitness. Sie ist mehrfach ausgebildete Group Fitness Trainerin und unterrichtet seit über zehn Jahren verschiedene Stilrichtungen von Toning zu Antara bis zu Tōsō X. Sowohl als Ausbilderin bei der star education als auch als Psychologin ist es ihr ein Anliegen die Leute für den Sport zu begeistern und mitzureissen.

Functional Work // Isabelle, 15.30-16.30

Isabelle fordert dich heraus. Mit einem strukturierten Trainingsablauf wird Ausdauer, Kraft und Koordination mit ausgesuchten Übungen trainiert, jeweils mit Optionen für unterschiedliche Levels. Unterstützt mit motivierender Musik wird Functional Work zu einem schweisstreibenden Workout.

Cyrill Lüthi

Cyrill ist Mitbegründer der star - school for training and recreation, Schweiz. Als eidg. Ausbilder mit Fachausweis leitet er das gesamte Aus- und Weiterbildungsangebot. Er hat in den letzten Jahren Konzepte, Unterrichtsmethoden und -Techniken entwickelt, die teils von der star geschützt wurden wie M.A.X. und BOOST. Cyrill unterrichtet mit seinem fundierten Fachwissen vor allem in der star und als Referent an nationalen und internationalen Events. Seine langjährige Erfahrung im Fitness- und Gesundheitsbereich gibt er auch als Personal Trainer 1 zu 1 weiter.

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

Cyrill präsentiert das neue M.A.X. Update 2/20 gefolgt von den Übungsabläufen vom smartAbs 2/20. Für M.A.X. InstruktorInnen bietet es sich an, die Übungen „live“ kennen zu lernen und von Tipps und Tricks zu profitieren. Zum Kennenlernen der beiden Konzepte oder einfach zum Mitmachen bietet sich diese Stunden auch an. Viel Spass.