



## Antara® Kursdaten International 2019

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
<b>Antara® Events</b>				
Antara® Convention	26.01.2019	1	Zürich	siehe Homepage

### Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

#### dipl. Antara® Instructor

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	16./17.02.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30./31.03.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	04.-06.10.2019	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	17.11.2019			
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	30./31.05.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	01./02.06.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	04.-06.10.2019	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	17.11.2019			
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	07./08.09.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	28./29.09.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	04.-06.10.2019	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	17.11.2019			

#### Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	16./17.02.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30./31.03.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	29./30.06.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	30./31.05.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	01./02.06.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	29./30.06.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	07./08.09.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	28./29.09.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	05./06.10.2019	2	Zürich	510.00

#### dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul G</b> - Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr)	18.01.2019	1	Zürich	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	18./19.10.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	02./03.11.2019	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	30.11.2019	2	Zürich	420.00
<b>Modul G</b> - Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr)	10.01.2020		Zürich	

#### dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr)	18.01.2019	1	Zürich	
Antara® Beckenboden	14./15.09.2019	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	23./24.11.2019	2,5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr)	10.01.2020			



### Antara® Achtsamkeits-Trainer

Antara® als Achtsamkeitstraining Teil 1	30.03.2019	1	Zürich	190.00
Antara® als Achtsamkeitstraining Teil 2	21.09.2019	1	Zürich	190.00

### Antara® Personal Trainer

Antara® Personaltraining	wieder im 2020	3	Zürich	980.00
--------------------------	----------------	---	--------	--------

### Stretching Instructor

Stretching Instructor	08.-10.02.2019	3	Zürich	765.00
-----------------------	----------------	---	--------	--------

### Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

Antara® Teil 1	19./20.3.2019	2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2	07./08.05.2019	2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 3	07.06.2019	1	Aarau	VDMS
Becken-ISG	23.08.2019	1	Aarau	VDMS
Schulter-HWS	15.10.2019	1	Aarau	VDMS

### Weiterbildung Antara® / Workshops

Trance Words® - der strukturierte Weg in die Entspannung	02.02.2019	1	Zürich	190.00
Antara® als Achtsamkeitstraining 1	30.03.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Sensomotorik	27.04.2019	1	Zürich	190.00
Antara® CLX Theraband	28.04.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Dance	11.05.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Instructor Level 2	24.08.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Challenge	25.08.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	31.08.2019	1	Zürich	190.00
Antara® als Achtsamkeitstraining 2	21.09.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Praxistag mit Karin	04.10.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Instructor Level 3	22.11.2019	1	Zürich	190.00
Antara® Körperhaltung tapen	wieder im 2020	1	Zürich	190.00

Teilnehmer, welche **nicht in der Schweiz wohnen**, erhalten bei **Buchungen in der Schweiz 10% Rabatt**.  
Ausgenommen davon sind Events

### Facebook

Visit us on [www.facebook.com/stareducation](http://www.facebook.com/stareducation) oder treten Sie der Antara® Gruppe auf Facebook bei.

### starOnline

be connected – everywhere! Neue Vorträge über Stretching und Beweglichkeit, Körperhaltung, Stabilisation und Übungsanalysen mit **Karin Albrecht** zum Downloaden. Spezieller Antara® Memberbereich für Antara® Trainer.

### Informationen

Alle Informationen zu den einzelnen Modulen, über Voraussetzungen, Kompetenzen, Lernziele, Inhalte, Termine und Kosten sind auch unter [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch) oder [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) ersichtlich.

### Beratung

Schweiz: Gerne beraten wir Sie persönlich unter +41 44 383 55 77 oder empfangen Sie in der star zu einem persönlichen Gespräch.

Deutschland: Wenden Sie sich bitte für die Ausbildungen;

In Traunstein an Christina Kohlberger // Email: [info@kolibri-bewegung.de](mailto:info@kolibri-bewegung.de)

In Mannheim an Annette Gloss // Email: [annette@antara-training.de](mailto:annette@antara-training.de)

In Kiel an Simone Hennings // Email: [simone@antara-training.de](mailto:simone@antara-training.de)

In Stuttgart und Bartholomä via Homepage [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DE-Mitte und DE-Nord und DE-Süd

### Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	05./06.01.2019	2	Kiel	simone@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	02./03.02.2019	2	Kiel	
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	22.-24.03.2019	3	Kiel	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	in Planung	1	Kiel	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	23./24.02.2019	2	Mannheim	
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	23./24.03.2019	2	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	24.-26.5.2019	3	Mannheim	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	in Planung	1	Mannheim	
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	11.-13.01.2019	3	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	02.02.2019	1	Traunstein	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	23./24.03.2019	2	Traunstein	
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	13./14.04.2019	2	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	17.-19.05.2019	3	Traunstein	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	08.06.2019	1	Traunstein	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	21./22.09.2019	2	Traunstein	
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	19./20.10.2019	2	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	15.-17.11.2019	3	Traunstein	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	07.12.2019	1	Traunstein	

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	05./06.01.2019	2	Kiel	simone@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	02./03.02.2019	2	Kiel	
<b>Modul C</b> - Praxistage Group	15./16.06.2019	2	Kiel	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	23./24.02.2019	2	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	23./24.03.2019	2	Mannheim	
<b>Modul C</b> - Praxistage Group	11./12.05.2019	2	Mannheim	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	12.01.2019	1	Kiel	simone@antara-training.de
<b>Modul G</b> - Prüfungstag	in Planung	1	Kiel	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	Juli 2019	2	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	27./28.7.2019	2	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	in Planung	1	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Prüfungstag		1	Mannheim	

### Weiterbildung / Workshops

Antara® Dance	03.03.2019	1	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Level 2	09.11.2019	1	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Weights	10.11.2019	1	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Beckenboden	16./17.02.2019	2	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Achtsamkeitstrainer Teil 2	06./07.04.2019	2	Mannheim	annette@antara-training.de
Antara® - vor und nach der Geburt	in Planung	2	Mannheim	annette@antara-training.de
Antara® Beckenboden	in Planung	2	Mannheim	annette@antara-training.de
Antara® Weights	in Planung	1	Mannheim	annette@antara-training.de
Antara® Sensomotorik	in Planung	1	Mannheim	annette@antara-training.de

### Antara®-Special

Antara® Mini Convention	02.03.2019	1	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Special Tag mit Karin	01.02.2019	1	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Day	18.05.2019	1	Mannheim	annette@antara-training.de



## Antara®-Days Österreich

Antara®-Days – Paierl	11.-13.01.2019	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	22.-24.02.2019	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Falkensteiner	22.-24.03.2019	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Larimar	12.-14.04.2019	2.5	Stegersbach (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Mallorca	Ende Mai 2019	7	Sa Coma (ES)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Mallorca	Anfang Juni 2019	7	Sa Coma (ES)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	21.-23.06.2019	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	19.-21.07.2019	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	26.-28.07.2019	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	16.-18.08.2019	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	23.-25.08.2019	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Kreta	Anfang Sept. 19	7	Heraklion (GR)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Falkensteiner	18.-20.20.2019	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	08.-10.11.2019	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	29.11.-01.12.2019	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	06.-08.12.2019	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at

Die Antara®-Days werden von Rainer Bräuer angeboten und betreut.  
Mehr Informationen und Anmeldungen über [www.antaradays.at](http://www.antaradays.at) // [info@antaradays.at](mailto:info@antaradays.at)

## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DTB – Akademie Deutschland

### Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor in Stuttgart

Teil 1 – Modul A und B	26.-28.04.2019	3	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Teil 2 – Modul D	24.-26.05.2019	3	Stuttgart	
Teil 3 – Prüfungstag / Praxistag	13.07.2019	1	Stuttgart	

### Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten und dipl. Antara Rückentrainer

#### STB – Schwäbischer Turnerbund

Modul G – Praxis inkl. Prüfungstag	03.03.2019	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® - Rücken Praxis Pur	16./17.02.2019	2	Bartholomä	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	09.-11.03.2019	3	Bartholomä	
Antara® - Rücken Praxis Pur	01./02.06.2019	2	Bartholomä	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	20.-22.09.2019	3	Bartholomä	
Modul F - Schultergelenk – HWS	11.-13.10.2019	3	Bartholomä	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	16./17.11.2019	2	Stuttgart	

#### BTB – Badischer Turnerbund

Modul F - Schultergelenk – HWS	01.-03.02.2019	3	Baden-Baden	barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	22.-24.03.2019	2	Baden-Baden	
Antara® - Rücken Praxis Pur	25./26.05.2019	2	Baden-Baden	
Antara® - Rücken Praxis Pur	20./21.07.2019	2	Baden-Baden	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	11.-13.10.2019	3	Baden-Baden	
Modul F - Schultergelenk – HWS	29.11-01.12.2019	3	Baden-Baden	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	01./02.02.2020	2	Baden-Baden	

#### DTB Akademie

Modul F - Schultergelenk – HWS	18.-20.01.2019	3	Frankfurt	monika.kasanner@dtb-online.de
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	01./02.03.2019	2	Frankfurt	
Antara® - Rücken Praxis Pur	11./12.05.2019	2	Frankfurt	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	14.-16.06.2019	3	Frankfurt	
Modul F - Schultergelenk – HWS	30.08.-01.09.2019	3	Frankfurt	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	02./03.11.2019	2	Frankfurt	

#### VTF-Hamburg

Antara® - Rücken Praxis Pur	16./17.02.2019	2	Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	12.-14.04.2019	3	Hamburg	
Modul F - Schultergelenk – HWS	20.-22.09.2019	3	Hamburg	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	19./20.10.2019	2	Hamburg	
Antara® - Rücken Praxis Pur	16./17.11.2019	2	Hamburg	

#### WTB – Westfälischer- Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	09./10.11.2019	2	Hamm	gentes@wtb.de
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	29.11.-01.12.2019	3	Hamm	
Modul F - Schultergelenk – HWS	14.-16.02.2020	3	Hamm	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	21./22.03.2020	2	Hamm	

#### RTB – Rheinischer - Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	16./17.03.2019	2	BergischGlad.	florian.klug@rtb.de
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	10.-12.-05.2019	3	BergischGlad.	
Modul F - Schultergelenk – HWS	13.-15.09.2019	3	BergischGlad.	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	23./24.11.2019	2	BergischGlad.	

### Weiterbildung / Workshops

Stretching Instructor	08.-10.11.2019	3	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® Trainings-Technik-Tag	17.05.2019	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de