



Antara® Kursdaten International 2020/2021

| Kursbezeichnung | Datum | Anzahl Tage | Ort | Einzelpreis CHF |
|-----------------------|------------|-------------|--------|-----------------|
| Antara® Events | | | | |
| Antara® Convention | 25.01.2020 | 1 | Zürich | siehe Homepage |

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

dipl. Antara® Lifestyle Instructor

| | | | | |
|---|----------------|---|--------|---------|
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 22./23.02.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 21./22.03.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag | 05.-07.06.2020 | 4 | Zürich | 1020.00 |
| Modul D - Prüfungsdatum | 11.07.2020 | | | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 21./22.05.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 23./24.05.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag | 05.-07.06.2020 | 4 | Zürich | 1020.00 |
| Modul D - Prüfungsdatum | 11.07.2020 | | | |

Antara® Rücken Trainer 1

| | | | | |
|---|----------------|---|--------|--------|
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 22./23.02.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 21./22.03.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 27./28.06.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 21./22.05.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 23./24.05.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 27./28.06.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 12./13.09.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 03./04.10.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 17./18.10.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |

dipl. Antara® Rücken Trainer

| | | | | |
|---|----------------|---|--------|--------|
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 16./17.10.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 14./15.11.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul G - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag | 28.11.2020 | 2 | Zürich | 420.00 |
| Modul G - Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr) | 15.01.2021 | | | |

dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

| | | | | |
|-----------------------------------|----------------|-----|--------|--------|
| Antara® Beckenboden | 05./06.09.2020 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Antara® vor und nach der Geburt | 21./22.11.2020 | 2.5 | Zürich | 675.00 |
| Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr) | 15.01.2021 | | | |



Antara® Achtsamkeits-Trainer

| | | | | |
|---|------------|---|--------|--------|
| Antara® als Achtsamkeitstraining Teil 1 | 26.09.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
|---|------------|---|--------|--------|

Antara® Personal Trainer

| | | | | |
|--------------------------|----------------|---|--------|--------|
| Antara® Personaltraining | 19.-21.06.2020 | 3 | Zürich | 980.00 |
|--------------------------|----------------|---|--------|--------|

Stretching Instructor

| | | | | |
|-----------------------|----------------|---|--------|--------|
| Stretching Instructor | 14.-16.02.2020 | 3 | Zürich | 765.00 |
|-----------------------|----------------|---|--------|--------|

Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

| | | | | |
|-------------------------|----------------|---|-------|------|
| Antara® Teil 1 | 20./21.02.2020 | 2 | Aarau | VDMS |
| Antara® Teil 2 | 21./22.04.2020 | 2 | Aarau | VDMS |
| Antara® Teil 3 | | 1 | Aarau | VDMS |
| Becken_ISG | | 1 | Aarau | VDMS |
| Schulter-HWS | | 1 | Aarau | VDMS |
| Beckenboden | 10./11.09.2020 | 2 | Aarau | VDMS |
| Vor und nach der Geburt | 13./14.11.2020 | 2 | Aarau | VDMS |
| Trance Words | 19.09.2020 | 1 | Aarau | VDMS |

Weiterbildung Antara® / Workshops

| | | | | |
|--|-------------|---|--------|--------|
| Antara® Körperhaltung tapen | wieder 2021 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Trance Words® - der strukturierte Weg in die Entspannung | 07.03.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Sensomotorik | 04.04.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® mit CLX, Rolle, Redondo | 05.04.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Praxistag mit Karin | 01.05.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Level 2 | 22.08.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Weights | 23.08.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® als Achtsamkeitstraining 1 | 26.09.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Challenge | 29.11.2020 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Instructor Level 3 | wieder 2021 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Dance | 05.12.2020 | 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 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 oder 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

In Mannheim an Annette Gloss // Email: annette@antara-training.de

In Kiel an Simone Hennings // Email: simone@antara-training.de

In Stuttgart und Bartholomä via Homepage www.events.dtb-gymnet.de

in Salzburg an Oliver Jarau via Homepage <http://askoe-salzburg.at>

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

Ausbildung zum dipl. Antara® Lifestyle Instructor

| | | | | |
|---|----------------|---|-----------------------|----------------------------|
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 11./12.01.2020 | 2 | Kiel | simone@antara-training.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 08./09.02.2020 | 2 | Kiel | |
| Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag | 13.-15.03.2020 | 3 | Kiel | |
| Modul D - Prüfungsdatum | in Planung | 1 | Kiel | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 07./08.11.2020 | 2 | Rendsburg-Eckernförde | simone@antara-training.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 05./06.12.2020 | 2 | | |
| Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag | 05.-07.02.2021 | 3 | | |
| Modul D - Prüfungsdatum | in Planung | 1 | | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | | 2 | Mannheim | annette@antara-training.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | in Planung | 2 | Mannheim | |
| Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag | | 3 | Mannheim | |
| Modul D - Prüfungsdatum | | 1 | Mannheim | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 26./27.09.2020 | 2 | Traunstein | info@kolibri-bewegung.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 23./24.10.2020 | 2 | Traunstein | |
| Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag | 13.-15.11.2020 | 3 | Traunstein | |
| Modul D - Prüfungsdatum | 12.12.2020 | 1 | Traunstein | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 06./07.02.2021 | 2 | Traunstein | info@kolibri-bewegung.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 05./06.03.2021 | 2 | Traunstein | |
| Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag | 16.-18.04.2021 | 3 | Traunstein | |
| Modul D - Prüfungsdatum | 15.05.2021 | 1 | Traunstein | |

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

| | | | | |
|---|----------------|---|------------|----------------------------|
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 11./12.01.2020 | 2 | Kiel | simone@antara-training.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 08./09.02.2020 | 2 | Kiel | |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 07./08.03.2020 | 2 | Kiel | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | | 2 | Mannheim | annette@antara-training.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | in Planung | 2 | Mannheim | |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | | 2 | Mannheim | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 26./27.09.2020 | 2 | Traunstein | info@kolibri-bewegung.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 23./24.10.2020 | 2 | Traunstein | |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 21./22.11.2020 | 2 | Traunstein | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 06./07.02.2021 | 2 | Traunstein | info@kolibri-bewegung.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 05./06.03.2021 | 2 | Traunstein | |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 24./25.04.2021 | 2 | Traunstein | |

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

| | | | | |
|--|----------------|---|------------|----------------------------|
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 19./20.09.2020 | 2 | Kiel | simone@antara-training.de |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 24./25.10.2020 | 2 | Kiel | |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 21.11.2020 | 1 | Kiel | |
| Modul G - Prüfungstag | in Planung | 1 | Kiel | |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | | 2 | Mannheim | annette@antara-training.de |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | in Planung | 2 | Mannheim | |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | | 1 | Mannheim | |
| Modul G - Prüfungstag | | 1 | Mannheim | |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 11./12.09.2021 | 2 | Traunstein | info@kolibri-bewegung.de |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 09./10.10.2021 | 2 | Traunstein | |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 13./14.11.2021 | 1 | Traunstein | |
| Modul G - Prüfungstag | | 1 | Traunstein | |

Weiterbildung / Workshops

| | | | | |
|-----------------------|----------------|---|------|---------------------------|
| Stretching Instructor | 05.-07.06.2020 | 3 | Kiel | Simone@antara-training.de |
|-----------------------|----------------|---|------|---------------------------|

Antara®-Special

| | | | | |
|--|----------------|---|------------|---------------------------|
| Spezial Tag (Nachmittag-Abend) mit Karin | 07.02.2020 | 1 | Kiel | Simone@antara-training.de |
| Antara® Mini-Convention | 25.04.2020 | 1 | Traunstein | info@kolibri-bewegung.de |
| Antara® Mountain Retreat | 21.-23.05.2020 | 3 | | info@kolibri-bewegung.de |
| Antara® Mountain Retreat | 11.-13.09.2020 | 3 | | info@kolibri-bewegung.de |

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Österreich

ASKö Salzburg, Unterrichtszeit:
Freitag 14-20 Uhr / Samstag 09-17 Uhr

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

| | | | | |
|---|----------------|---|----------|-------------------------|
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 16./17.10.2020 | 2 | Salzburg | jarau@askoe-salzburg.at |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 20./21.11.2020 | 2 | Salzburg | |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 08./09.01.2021 | 2 | Salzburg | |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 12./13.03.2021 | 2 | Salzburg | jarau@askoe-salzburg.at |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | April 2021 | 2 | Salzburg | |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 25./26.06.2021 | 2 | Salzburg | |

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

| | | | | |
|--|----------------|---|----------|-------------------------|
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 24./25.09.2021 | 2 | Salzburg | jarau@askoe-salzburg.at |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 05./06.11.2021 | 2 | Salzburg | |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 03./04.12.2021 | 2 | Salzburg | |

Antara®-Days Österreich

| | | | | |
|------------------------------|-------------------|-----|---------------------|-------------------|
| Antara®-Days – Paierl | 20. – 22.03..2020 | 2.5 | BadWaltersdorf (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Stegersbach | 17.-19.04.2020 | 2.5 | Stegersbach (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Stegersbach | 24.-26.04.2020 | 2.5 | Stegersbach (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Liebnitzmühle | 24.-26.07.2020 | 2.5 | Liebnitz (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Liebnitzmühle | 31.07.-02.08.2020 | 2.5 | Liebnitz (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Liebnitzmühle | 28.-30.08.2020 | 2.5 | Liebnitz (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Kreta | 01.-08.09.2020 | | Kreta | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Paierl | 16.-18.10.2020 | 2.5 | BadWaltersdorf (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Paierl | 06.-08.11.2020 | 2.5 | BadWaltersdorf (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Paierl | 27.-29.11.2020 | 2.5 | BadWaltersdorf (AT) | www.antaradays.at |
| Antara®-Days – Paierl | 04.-06.12.2020 | 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 // info@antaradays.at

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DTB – Akademie Deutschland

Ausbildung zum dipl. Antara® Lifestyle Instructor Stuttgart

| | | | | |
|----------------------------------|----------------|---|--------------------------|--------------------------|
| Teil 1 – Modul A und B | 15.-17.05.2020 | 3 | Bartholomä/ Stuttgart | www.events.dtb-gymnet.de |
| Teil 2 – Modul D | 03.-05.07.2020 | 3 | | |
| Teil 3 – Prüfungstag / Praxistag | 13.09.2020 | 1 | | |

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

STB – Schwäbischer Turnerbund

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---|--------------------------|--------------------------|
| Antara® - Rücken Praxis Pur | 15./16.02.2020 | 2 | Bartholomä/ Stuttgart | www.events.dtb-gymnet.de |
| Antara® - Rücken Praxis Pur | 05./06.12.2020 | 2 | | |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 25.-27.09.2020 | 3 | | |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 13.-15.11.2020 | 3 | | |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 16./17.01.2021 | 2 | | |

BTB – Badischer Turnerbund

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---|-------------|---|
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 08.03.2020 | 1 | Baden-Baden | barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de |
| Antara® - Rücken Praxis Pur | 23.-24.05.2020 | 2 | Baden-Baden | barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 09.-11.10.2020 | 3 | Baden-Baden | |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 20.-22.11.2020 | 3 | Baden-Baden | |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 05./06.02.2021 | 2 | Baden-Baden | |

DTB Akademie

| | | | | |
|-----------------------------|----------------|---|-----------|-------------------------------|
| Antara® - Rücken Praxis Pur | 13./14.06.2020 | 2 | Frankfurt | monika.kasanner@dtb-online.de |
|-----------------------------|----------------|---|-----------|-------------------------------|

VTF-Hamburg

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---|---------|------------------------|
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 27.-29.03.2020 | 3 | Hamburg | |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 08.-10.05.2020 | 3 | Hamburg | |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 15./16.08.2020 | 2 | Hamburg | kuttner@vtf-hamburg.de |
| Antara® - Rücken Praxis Pur | 22./23.08.2020 | 2 | Hamburg | |
| Antara® - Rücken Praxis Pur | 13./14.02.2021 | 2 | Hamburg | |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 16.-18.04.2021 | 3 | Hamburg | kuttner@vtf-hamburg.de |

WTB – Westfälischer- Turnerbund

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---|------|---------------|
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 14.-16.02.2020 | 3 | Hamm | gentes@wtb.de |
| Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag | 21./22.03.2020 | 2 | Hamm | |
| Antara® - Rücken Praxis Pur | 24./25.10.2020 | 2 | Hamm | gentes@wtb.de |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 19.-21.02.2021 | 3 | Hamm | |

RTB – Rheinischer - Turnerbund

| | | | | |
|-----------------------------|------------|---|-------------|---------------------|
| Antara® - Rücken Praxis Pur | in Planung | 2 | Berg.Gladb. | florian.klug@rtb.de |
|-----------------------------|------------|---|-------------|---------------------|

Weiterbildung / Workshops

| | | | | |
|---|-------------------|---|--------------------------|---|
| Antara® Technik Trainingstag | 08.11.2020 | 1 | Bartholomä/ Stuttgart | www.events.dtb-gymnet.de |
| Antara® Dance | 08.02.2020 | 1 | Stuttgart | www.events.dtb-gymnet.de |
| Rectus Diastase und Bauchmuskeltraining | 09.02.2020 | 1 | Stuttgart | www.events.dtb-gymnet.de |
| Stretching Instructor | 08.-10.11.2019 | 3 | Bartholomä | www.events.dtb-gymnet.de |
| Stretching Instructor | 28.02.-01.03.2020 | 3 | Hamm | gentes@web.de |
| Stretching Instructor | 17.-19.07.2020 | 3 | Baden Baden | barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de |
| Stretching Instructor | 05.-07.11.2020 | 3 | Bartholomä/ Stuttgart | www.events.dtb-gymnet.de |
| Stretching Instructor | 11.-13.12.2020 | 3 | Frankfurt | monika.kasanner@dtb-online.de |
| Stretching Instructor | 19.-21.03.2021 | 3 | Berg.Gladb. | florian.klug@rtb.de |
| Stretching Instructor | 26.-28.03.2021 | 3 | Hamburg | kuttner@vtf-hamburg.de |