

Die Antara® Welt – Ausbildungsstruktur

(alle mit * gekennzeichneten Workshops und Seminare sind im „3für2“ Angebot buchbar – 3 Tage besuchen, 2 Tage bezahlen)

Dipl. Antara® Instructor	Antara® Rückentrainer 1	Dipl. Antara® Rückentrainer	Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer	Antara® Achtsamkeits-Trainer	Antara® Personal Trainer	Antara® med. Masseur
MODUL D: Antara® Instructor 3 Tage + 1 Prüfungstag	MODUL C: Praxis Tage Fitness oder Group 2 Tage	MODUL G: Praxistag Fitness oder Group 1 Tag + 1 Prüfungstag	Antara® vor- und nach der Geburt 2.5 Tage inkl. Prüfung	Antara® als Achtsamkeitstraining* 2 Tage (Teil 2)	Antara® Personal Trainer* 3 Tage	MODUL M 2 Beweglichkeit; Theorie und Praxis, aktive und passive Dehnungen, Empfehlungen, Core-Abschluss.
MODUL B: Core Funktion/ Dysfunktion, Core-Reprint 2 Tage	MODUL B: Core Funktion/ Dysfunktion, Core-Reprint 2 Tage	MODUL F: Schultergelenk - HWS 2 Tage	Antara® Beckenboden 2 Tage	Antara® als Achtsamkeitstraining* 1 Tag (Teil 1)	Antara® Unterrichtserfahrung	MODUL M 2 Körperhaltung, Fehlhaltung, Haltungskorrektur im sitzen und stehen, Core-Vertiefung – Multifidi-Ansteuerung, ISG-Stabilisation
MODUL A: Körperhaltung Fehlhaltung, Korrektur 2 Tage	MODUL A: Körperhaltung Fehlhaltung, Korrektur 2 Tage	MODUL E: Becken - Hüftgelenk - ISG 2 Tage	MODUL B: Core Funktion/ Dysfunktion, Core-Reprint 2 Tage	MODUL B: Core Funktion/ Dysfunktion, Core-Reprint 2 Tage	MODULE E UND F	MODUL M 1 Das Core-System, Funktion, Krankheitsbilder, Dysfunktion, Wahrnehmen, Testung, Core-Reprint Anleitung
		MODUL C: Praxistage Fitness oder Group 2 Tage	MODUL A: Körperhaltung Fehlhaltung, Korrektur 2 Tage	MODUL A: Körperhaltung Fehlhaltung, Korrektur 2 Tage	MODUL A: Körperhaltung Fehlhaltung, Korrektur 2 Tage	

Voraussetzung für die Grundmodule

Abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Fitness, Group Training, Gymnastik oder Turnlehrer/Bewegungswissenschaftler mit Vertiefungs- oder Spezialfach Fitness.

Praktische Erfahrung im Instruieren bzw. Unterrichten. Absolventen von therapeutischen-, bzw. physiotherapeutischen Berufen sowie Trainer aller Sportarten sind willkommen.

Voraussetzung für die Weiterbildungen und Workshops

Bitte die geforderten Voraussetzungen auf der Homepage abklären.

Voraussetzung:

Ausbildungsweg der
Masseure

Die Antara® Welt – Convention, Weiterbildungen als Einzelmodule und Workshops

[alle mit * gekennzeichneten Workshops und Seminare sind im „3für2“ Angebot buchbar – 3 Tage besuchen, 2 Tage bezahlen]

Weiterbildungen als Einzelmodule	Workshops*	Specials	Antara® in Entwicklung
	Antara® Körperhaltung Tapen* 1 Tag		
	Praxis Antara® – Rücken 21* 1 Tag		
Antara® Personal Trainer 3 Tage	Praxis Antara® – Rücken 22* 1 Tag		
Antara® Golf 2 Tage	Antara® Challenge* 1 Tag		
Antara® als Achtsamkeits-Training (Teil 2) 2 Tage	Trance Words™* 1 Tag		
Antara® vor und nach der Geburt 2 Tage	Antara® als Achtsamkeits-Training (Teil 1)* 1 Tag	Antara® Convention für Trainer und Interessenten 1 Tag	
Antara® Beckenboden Grundlagen 2 Tage	Sensomotorik* 1 Tag		Antara® Master in der Entwicklung
Antara® Level 2* 2 Tage	Antara® Weights* 1 Tag	Stretching Instructor 3 Tage	Antara® SenioTrain® in der Entwicklung

Voraussetzung für die Weiterbildungen und Workshops

Bitte die geforderten Voraussetzungen auf der Homepage abklären.

Alle mit * gekennzeichneten WS und Seminare sind im 3für2 Angebot buchbar (3 Tage besuchen, 2 Tage bezahlen)