

A large, stylized cursive logo for 'Antara' in a light green color. The letter 'A' is particularly large and loops around the rest of the word. The word 'Antara' is written in a fluid, handwritten style.

## Die Antara<sup>®</sup>-Welt

Das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit



# Vorwort

## Liebe Antara®-Interessenten, Trainerinnen und Trainer

Seit 2007 gibt es Antara® als Bewegungskonzept und als geschützte Marke. Die Inhalte und Grundlagen existieren bereits seit vielen Jahren. Der Schritt, ein eigenes Konzept zu präsentieren, war und ist für mich sehr wertvoll. All das Wissen, das ich in meinen Fachbüchern und in unzähligen Ausbildungen und Vorträgen die letzten Jahre vermittelt habe, wird in einer kompakten konkreten Form angeboten. Im Antara®-Konzept ist alles drin – Körperhaltung, Kraft, Stabilisation, Sensomotorik, Beweglichkeit, Präzision, Konzentration, dynamische schöne Bewegungen und Nachhaltigkeit für den Alltag.

Antara® bietet alles, was Sie benötigen, um Ihre Kunden mit ihrem Können und ihren Zielen intelligent und effizient zu bewegen. Es ist ein modernes, zukunftsweisendes Training.

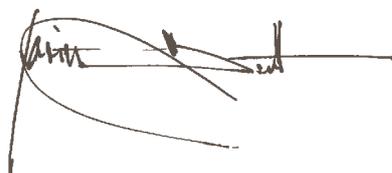
Am Anfang stand das Seminar „Füsse – Haltung – Statik“ von und mit Lucia Pozzi. Daraus entstand das Buch „Körperhaltung – Gesunder Rücken durch richtiges Training“, von dem bereits mehr als 10 000 Exemplare verkauft wurden. In all den Jahren habe ich meine Inhalte und Lehrmeinung mit den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgearbeitet. Im November 2012 erschien das Buch unter dem Titel „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ vollständig überarbeitet in der 3. Auflage. Es ist das Lehrbuch für Antara® und überall im Buchhandel erhältlich.

Im Antara®-Training werden die unterschiedlichen Trainingsreize in ihrer optimalen Reihenfolge ausgeführt. Von innen, von der tiefsten Muskelschicht, nach aussen, in die Bewegung und die Kraft. Das ist einzigartig und entscheidend.

Mein besonderer Dank gilt Maja Rybka. Ihr ausgezeichnetes Projektmanagement hat das Bewegungskonzept Antara® Wirklichkeit werden lassen.

Wir wünschen uns, dass Sie die Möglichkeiten und die Tiefe von Antara® entdecken und spüren können. In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen. Natürlich steht Ihnen unser starOffice jederzeit für eine Beratung zur Verfügung.

Herzlichst Karin Albrecht



# Antara® – Das Bewegungs- und Trainingskonzept

## Woher kommt das Trainingskonzept?

Durch jahrelanges Unterrichten, Ausbilden und Beobachten der Menschen mit ihrer Körperhaltung und ihren Bewegungen wurde der Wunsch ein Bewegungskonzept zu erschaffen, welches Substanz hat und effizient ist, immer dringlicher. Das Konzept sollte moderne Erkenntnisse beinhalten und dabei die Individualität der einzelnen Trainerinnen und Trainer sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer zulassen.

### Die Lösung: Antara®

Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht, Maja Rybka und dem starAusbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität, Australien, zu Stabilisation, Rückenschmerz und Core-Funktion wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

Antara® ist das erste Bewegungskonzept weltweit, das sich mit dieser Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform. Die Muskeln, die zum Core-System gehören, unterscheiden sich in der Art, wie sie funktionieren und wie sie trainiert werden können, von anderen Muskelgruppen.

## Was ist Antara®?

Antara® ist die intelligente Antwort auf die Alltagsbelastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Es ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara® immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

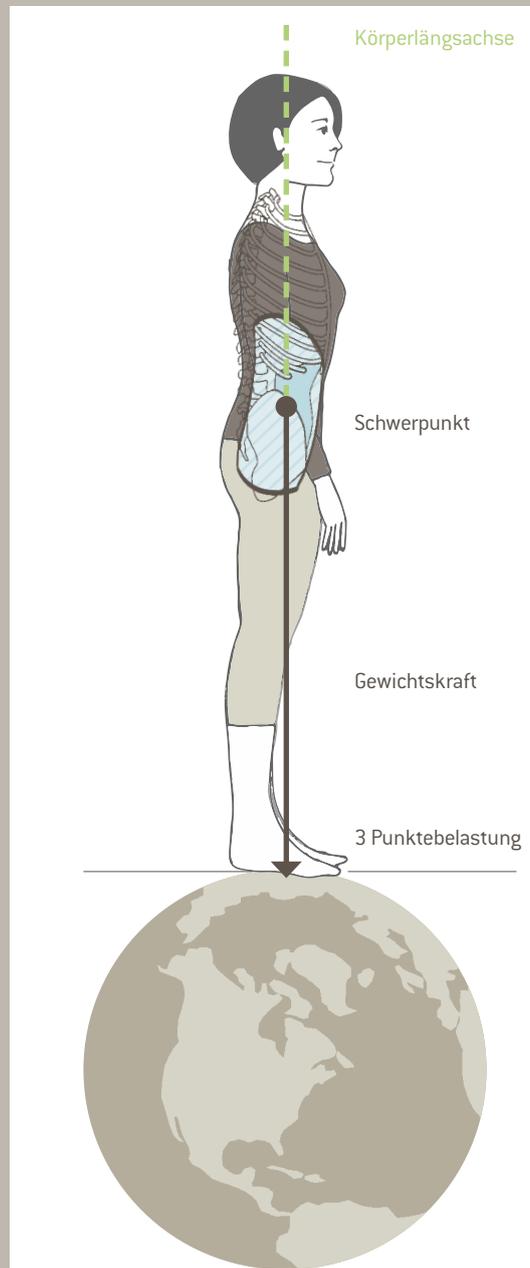
Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau und andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Der Aufbau der Übungen und ritualisierten Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training eine Steigerung der Intensität und führen somit rasch zu Resultaten: Bereits nach 5 bis 10 Stunden stellen sich sicht- und vor allem spürbare Erfolge ein.

## Wie wirkt Antara®-Training?

Antara® führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung. Antara® verändert die Körperwahrnehmung und kann fließend das Alltagsverhalten beeinflussen. Antara® verbessert die Core-Funktion, die Bewegungsqualität, die Kraft und die Beweglichkeit. Antara® ist Training mit großem Mehrwert.

Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt,  
erleichtert den Alltag.  
Von der Gartenarbeit über Singen  
bis hin zum Freizeit- und Leistungssport.

**Antara® wirkt!**



- Antara® verbessert die Körperhaltung und die Selbstwahrnehmung. Alles was man im Antara®-Training lernt, kann fließend in den Alltag integriert werden.

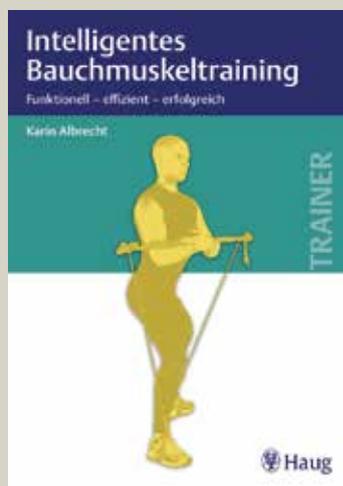
# Bücher von Karin Albrecht



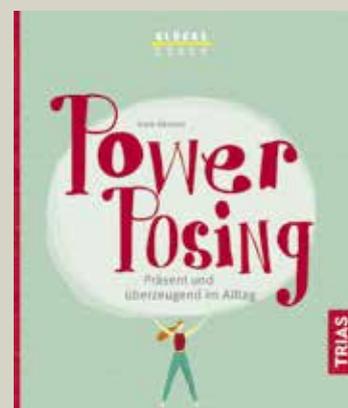
\\ Stretching  
Karin Albrecht, Trias 2021



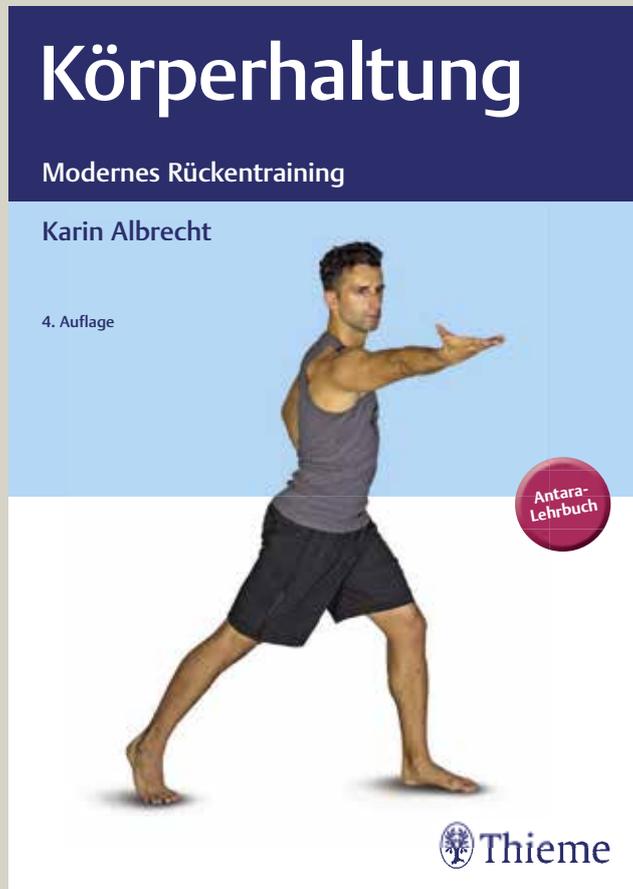
\\ Stretching und Beweglichkeit –  
Das neue Expertenhandbuch  
Karin Albrecht, Stephan Meyer, Haug 2016



\\ Intelligentes Bauchmuskeltraining.  
Funktionell – effizient – erfolgreich  
Karin Albrecht, Haug 2010



\\ PowerPosing  
Einfache, wirksame Körperübungen  
für mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein  
Karin Albrecht, TRIAS 2017



- Kein anderes Buch zeigt so verständlich die wesentlichen Aspekte zur Körperhaltung und zum Core-System. Dabei geht es in erster Linie um deren positive Beeinflussung durch Haltungskorrektur und Training. Übungen und Lösungen für Rücken, Beckenboden und Bauch werden vorgestellt, eingebettet in wissenschaftlich fundierte Zusammenhänge. Ein umfassender Praxisteil mit über 500 Abbildungen zeigt sinnvolle Übungen mit ihrer Anleitung.

# Antara® – Training

## Für welche Kundengruppe eignet sich das Antara®-Training?

Antara® bietet eine grosse Vielzahl an Stundenbildern. Vom effizienten Lifestyle-Training, meditativen Bewegungserlebnis, über Rückentraining, bis hin zu intensivem Stabilisationstraining für Sport- und Leistungsverbesserung. Antara®-Training bietet optimale Trainingsformen für jeden Menschen der heutigen, modernen, schnelllebigen Zeit. Egal ob Mann, Frau, jung, alt, unsportlich oder athletisch.

## Was unterscheidet Antara® von anderen Konzepten?

Jede Bewegung und jede Übungsabfolge von Antara® ist in sich schlüssig und begründet. Antara® ist funktionell, gesund und schön. Die Begründungen basieren auf anatomischen und funktionellen Grundsätzen und auf qualitativ hochwertigen Studien der Stabilisations-Forscher-Gruppe der Queensland Universität in Australien.

Antara® ist ein gereiftes Konzept, welches Trainerinnen und Trainern einen großen Wissensvorsprung bringt und unterschiedlichste Stundenbilder und Trainingsformen ermöglicht. Nach einer Antara®-Ausbildung ist der Trainer fähig, sein Können angemessen und flexibel an die Kundenbedürfnisse anzupassen.

Jede Antara®-Lektion trägt die Handschrift des Trainers und repräsentiert seine eigene Persönlichkeit.

## Wer besucht Antara®-Trainings?

- ✓ Teilnehmer, die Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Work-out haben.
- ✓ Wer ein intelligentes Training mit schönen Bewegungen machen möchte.
- ✓ Wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückengesundes Training anstrebt.
- ✓ Alle Arten von „Rückenthemen“ sind im Antara®-Training gut aufgehoben.
- ✓ Frauen die an ihrem Beckenboden und an der Bauchform arbeiten wollen, sei dies vor oder nach einer Geburt, sei dies zur Kräftigung und verbesserten Wahrnehmung ihres Beckenbodens.
- ✓ Teilnehmer, die an ihrer Körperhaltung, an ihrem Selbstbewusstsein und an ihrer persönlichen Ausstrahlung arbeiten wollen.
- ✓ Sportler und Leistungssportler, die ergänzend zu ihrer individuellen sportlichen Betätigung ein stabilisierendes und stärkendes Core-Training suchen.

**Antara®-Training ist effizient  
und bietet einen wertvollen Ausgleich  
zum hektischen Alltag.**

**Antara® – von innen nach außen**





# Die Antara® Ausbildung

Das Ausbildungsteam setzt sich aus kompetenten und engagierten Trainerinnen und Trainern, sowie PhysiotherapeutInnen mit hoher Bewegungskompetenz zusammen. Alle Antara®-Ausbilder haben eine hohe Sozial- und Lehr-Kompetenz und bringen viel Praxiserfahrung mit. Professionelle Unterrichtsstrukturen und eine angenehme Stimmung schaffen eine ideale Lernwelt, in der Sie sich wohlfühlen werden.

## Trainerinnen und Trainer liegen uns am Herzen.

Die Antara®-Ausbildungen sind dicht und intensiv. Dabei ist es uns wichtig, dass die Lern-Atmosphäre wertschätzend und leicht ist. Die Antara®-Ausbildungen sind für Befähigung und Humor bekannt.

Alles, was in den unterschiedlichen Ausbildungsmodulen erlernt wird, kann in jedem beliebigen Bewegungsformat angewendet werden. Alle Inhalte können nicht nur sinnvoll in den Alltag und in jedes Training integriert werden, sie machen jedes Training präzise und sicher.

Antara®-Trainerinnen und -Trainer repräsentieren Antara® und tragen das Bewegungskonzept in die Welt hinaus. Wir setzen alles daran, Sie in Ihrer Trainerkompetenz zu stärken und in Ihrer Persönlichkeit zu fördern.

## Wer kann/soll Antara® unterrichten?

Das Bewegungskonzept Antara® eignet sich für wissbegierige und kompetenzhungrige Trainerinnen und Trainer, die Freude am präzisen Arbeiten haben.

## Was sind die Vorteile einer Antara®-Ausbildung?

Wissen und Können.

## Wie wird man Antara® Trainer?

Voraussetzung ist eine abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Fitness, Group Training, Gymnastik oder eine Ausbildung zum Turnlehrer/Bewegungswissenschaftler mit Vertiefungs- oder Spezialfach Fitness. Ebenfalls sind Teilnehmer mit körpertherapeutischen Ausbildungen zugelassen.

Die Ausbildungswege sind modular aufgebaut. Der Einstieg in die Antara®-Welt erfolgt immer und für alle über die **Module A – Körperhaltung und B – das Core-System**.

Anschliessend können die aufbauenden Module zu den unterschiedlichen Antara®-Abschlüssen besucht werden (siehe Ausbildungsstruktur in der Beilage).

Der Weg zum dipl. Antara®-Rückentrainer und DTB-Rückenexperten unterscheidet sich vom obigen Weg und ist auf der Homepage [dtb-akademie.de/Rückenexperte](http://dtb-akademie.de/Rückenexperte) detailliert beschrieben.

## Gaststatus in starAusbildungen

Die star ermöglicht ihren Trainerinnen und Trainern in vielen Ausbildungen einen Gaststatus.

Es können ganze Ausbildung oder einzelne Ausbildungstage zu einem Spezialpreis von Fr. 75.– pro Tag wiederholt werden (sofern es freie Plätze gibt).

Wer also eine Ausbildung vor langer Zeit absolviert hat, ist herzlich eingeladen, nochmals dabei zu sein und sich auf den neusten Stand zu bringen.

# Die Antara®-Welt – die Modularisierung

Antara® als Bewegungskonzept, sowie eine Antara®-Stunde wird wie ein Puzzle zusammengesetzt. Durch die Modularisierung ist es einfach Ihr Angebot zu definieren. Mit den unterschiedlichen Antara®-Abschlüssen können Sie sehr vielfältige Antara®-Stunden für ein breites Kundensegment anbieten. **Einen Überblick über alle Ausbildungswege, Weiterbildungen und Workshops finden Sie im Beiblatt „Ausbildungsstruktur“ oder auf [antara-training.com](http://antara-training.com)**

## BASIS-MODULE – DER EINSTIEG

### Antara® Modul A – die Körperhaltung (2 Tage)

Schwerpunkte: Die aufrechte Körperhaltung – Statik – Fehlhaltungen – Haltungskorrektur – neutrale Ausgangspositionen – Praxis/Praxis/Praxis – spannend und wertvoll für jeden Trainer und alle Trainingsformen.

#### Die Absolventen:

- ✓ verstehen die aufrechte Körperhaltung als anatomisches Modell und die Referenzpunkte der Haltungsanalyse
- ✓ verstehen die Fuss-Längsachsen und deren Konsequenzen auf die weiteren Gelenke
- ✓ verstehen den Einfluss der Schwerkraft und der Statik auf die Muskelfunktionen
- ✓ erkennen Fehlhaltungen und können die geforderten Korrekturen anleiten
- ✓ verstehen funktionelle Ausgangspositionen und können gegebenenfalls Anpassungen vornehmen
- ✓ können präzise Mobilisationen, die Gegenbewegung zur Beugehaltung, Wirbelsäulen-Kontrolle und -Wahrnehmung anleiten.

Das Wissen und Können aus Modul A gibt jeder Trainerin, jedem Trainer klare Ausrichtung betreffend Übungspositionierungen, korrektem Bewegungsweg und den Umkehrpunkten.

### Antara® Modul B – das Core-System (2 Tage)

Das Core-System ist verantwortlich für den Schutz der Wirbelsäule, für eine gesunde Beckenboden-Funktion, für die Bauchform und die funktionelle Zwerchfell-Atmung.

Core-Stabilisation wird seit den 90er Jahren wissenschaftlich untersucht. Führend ist die Forschergruppe der Queensland Universität in Australien unter der Leitung von Prof. Paul Hodges. Prof. Hodges ist an über 400 Studien beteiligt, er ist mit mehreren wissenschaftlichen Preisen ausgezeichnet, seine Arbeit genießt unter Wissenschaftlern eine hohe Akzeptanz. Die Konsequenzen aus den Erkenntnissen werden in der Physiotherapie mit ausgezeichneten Resultaten angewendet. Wir haben auf der Basis dieser Erkenntnisse Übungen und Bewegungsabläufe erschaffen, die auf präzise und kreative Weise das Core-System in ein Training integrieren. Darauf aufbauend arbeiten wir gleichzeitig an der globalen Stabilisation und verbessern Kraft und Beweglichkeit.

#### Die Teilnehmenden:

- ✓ verstehen wann und welche Bauchmuskelübungen schädigend sind und können ein cooles und gesundes Bauchtraining anleiten.
- ✓ kennen die Geschichte und die Entwicklung der muskulären Stabilisation.
- ✓ verstehen das Core-System, kennen die beteiligten Muskeln und die Funktionsweise der segmentalen Stabilisation.
- ✓ verstehen und erkennen eine korrekte Core-Funktion und eine paradoxe Transversus-Aktivität.
- ✓ verstehen wie es zu Störung und Schädigung des Core-Systems kommt.
- ✓ verstehen und können die Übung „Core-Reprint“ präzise anleiten.
- ✓ verstehen den Unterschied von segmentaler und globaler Stabilisation.
- ✓ können Übungen für die globale Stabilisation aufbauend in die Core-Arbeit integrieren.

Die star ist die erste Bewegungs-Schule, die präzise auf wissenschaftlichen Grundlagen das Ansteuern der lokalen Stabilisation und sinnvolle, realistische Anwendungen ins Training vermittelt.

**Diese Module eignen sich für Group- und Fitness-Trainer sowie für Trainer aller Sport- und Bewegungsformen.**

# Die Antara®-Ausbildungswege und Abschlüsse

Aufbauend auf Modul A und Modul B können Abschlüsse mit unterschiedlichen Schwerpunkten erworben werden.



## Dipl. Antara® Instructor – Antara® Lifestyle

Antara®-Training, Antara®-Klassik ist ein Lifestyle Training für Teilnehmer die in Ruhe ein cooles, gesundheitsorientiertes Training absolvieren möchten. Die Körperhaltung und das Core-System werden optimiert, was zu Kraft, Beweglichkeit und einem flachen Bauch führt.

Die Inhalte werden als Übungsabläufe und Übungschoreografien vermittelt (6 Sequenzen), welche von den Trainerinnen und Trainern selbstständig angepasst werden können und müssen.

### Ausbildungsweg

Modul A, Modul B, Modul D inkl. Prüfung

Aufbauend auf die Ausbildung Antara® Instructor können viele unterschiedliche Weiterbildungen und Workshops besucht werden:

- ✓ Antara® Level 2
- ✓ Antara® Dance
- ✓ Antara® Sensomotorik
- ✓ Antara® Weights
- ✓ Antara® Challenge
- ✓ Antara® Achtsamkeit
- ✓ Antara® Beckenboden
- ✓ und vieles mehr

Detaillierte Beschreibungen zu den Workshops entnehmen Sie bitte der Homepage [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

Diese Weiterbildungen und die vielen Themensequenzen auf der Videoplattform starOnline geben unendlich viele Ideen und viele Antara®-Stundenbilder.

# Die Antara®-Ausbildungswege und Abschlüsse

## WISSENSCHAFT UND BEWEGUNGSERFAHRUNG = ANTARA®-RÜCKENTRAINING

Die Trainings-Empfehlungen des Antara®-Rückentrainers basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Forschergruppe unter Prof. Paul Hodges der Queensland Universität, Australien.

Die dipl. Antara®-Rückentrainer sind für jedes Center und jedes Studio eine grosse Bereicherung und können ein wichtiger wirtschaftlicher Vorteil und Gewinn sein.

Die Ausbildung wird für Fitness Trainer (an den Geräten) und für Group Trainer angeboten.

### Antara® Rückentrainer 1

Das Thema „Rücken“ ist für jeden Trainer und jedes Studio hoch interessant, fachlich wie wirtschaftlich. In der Antara®-Rückentrainer-Ausbildung werden die verschiedenen Rücken-Problemkreise thematisiert. Wissen betreffend Körperhaltung, Statik, Fehlhaltungen und Fehlformen (die Krankheitsbilder des Rückens) werden erarbeitet.

Die Ausbildung Antara® Rückentrainer (starRückentrainer) ist die erste Ausbildung, die präzise (auf wissenschaftlichen Grundlagen) das Ansteuern der lokalen Stabilisation vermittelt. Das erworbene Wissen wird in die Praxis, ins Group-Training und in das Geräte-Training im Fitnessstudio transferiert und intensiv geübt. Die Absolventen können für Rückenkunden adäquate Trainingsprogramme zusammenstellen und die Kunden betreuen und korrigieren.

#### Ausbildungsweg

Modul A, Modul B, Modul C für Fitness-Trainer/Group-Trainer

### dipl. Antara®-Rückentrainer

Im Ausbildungsgang zum dipl. Antara®-Rückentrainer werden die Inhalte des Antara®-Rückentrainer 1 vertieft und erweitert. Zusätzlich wird im **Modul E** mit den Schwerpunkten Becken, ISG und Hüftgelenk Anatomie, Funktion, Fehlhaltung, Pathologie aufgezeigt und die geeigneten Übungen dazu erlernt. Im **Modul F** mit den Schwerpunkten Schultergürtel, Schultergelenk, Halswirbelsäule werden ebenfalls Anatomie, Funktion, Fehlhaltung, Pathologie aufgezeigt und die geeigneten Übungen und Korrekturen erlernt und integriert.

Themenspezifische Rückenstunden und Rückenurse werden aufgebaut, die Praxis geübt, an der Technik und am „Teaching“ gefeilt. Die Ausbildung wird mit der Prüfung zum dipl. Antara®-Rückentrainer abgeschlossen.

#### Kompetenz der dipl. Antara® Rückentrainer

dipl. Antara® Rückentrainer haben die Fach- und Handlungskompetenz, um Trainierende mit Rückenthematiken zu betreuen und zu trainieren. Zusätzlich können sie Übungen zur Becken- und Hüftgelenks-Stabilisation vermitteln und den Schultergürtel sowie die HWS in das funktionelle Rücken-Training integrieren.

#### Ausbildungsweg

Rückentrainer 1, je 2 Tage: Modul E, Modul F und Modul G inkl. Prüfung. Die Ausbildung wird sowohl für Fitness-Trainer als auch für Group-Trainer angeboten.

Die Ausbildung baut auf dem anerkannten Lehrbuch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, Stuttgart auf.

### Antara® Beckenboden

Der Beckenboden ist täglich grossen Belastungen bis hin zu Überlastungen ausgesetzt. Schwächen und Störungen des Beckenbodens brauchen nicht immer therapeutische Hilfe, im Gegenteil, Beckenbodentraining wirkt, nachweislich.

Unser Anliegen ist, dass wir bereits präventiv, im Antara® Training den Beckenboden korrekt integrieren und stärken. Wir sensibilisieren und informieren Frauen (und Männer) wie man zu seinem Beckenboden Sorge trägt.

Für den geschwächten/gestörten Beckenboden erweitern wir die Antara® Übungen, passen gewisse Ausgangspositionen an und setzen andere Schwerpunkte.

# Die Antara®-Ausbildungswege und Abschlüsse

## Antara® vor und nach der Geburt

In diesem Seminar wird vermittelt, wie vor einer Geburt Schritt für Schritt Antara® angepasst werden kann/muss, so dass die Frau während der Schwangerschaft in Bewegung bleiben kann.

Für die Zeit nach der Geburt (das frühe und das späte Wochenbett) werden Übungen um das ganze Core-System zu reorganisieren vermittelt. Für beide Phasen gibt es Übungen (auch als Hausaufgabenblätter), so dass sich die Frau in Ruhe, in ihrem eigenen Tempo das Core-System zurück erobern und Schritt für Schritt die Belastbarkeit von Transversus, Beckenboden und Rücken verbessern kann.

Die Schwerpunkte werden je nach Geburt gelegt und es wird intensiv an der Körperhaltung und der Rückenkraft der jungen Mutter gearbeitet. Wie Sie es von uns und von Antara® gewohnt sind, ist es eine wissenschaftlich fundierte und moderne Art mit dem Thema Beckenboden zu arbeiten.

## dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Die Aufgaben der gesamten Beckenbodenmuskulatur sind sehr komplex und gehen über Stabilisation und Core-Funktion hinaus. Dies impliziert, dass auch die Belastungen des weiblichen Beckenbodens vielfältig und komplex sind.

### Nur ein kleiner Schritt

Der Schritt, das Antara®-Angebot mit spezifischen Anleitungen und Kursen für den Beckenboden zu erweitern, macht Sinn. Antara® Beckenboden kann den Teilnehmerinnen einerseits bei Beckenbodenschwächen helfen, sowie Frauen vor und nach der Geburt unterstützen und begleiten.

### Ausbildungsweg

Modul A, Modul B, Antara® Beckenboden, Antara® vor und nach der Geburt inkl. Prüfung

Therapeutinnen, die bereits eine Beckenboden-Ausbildung abgeschlossen haben, jedoch die Antara®-Praxis erarbeiten wollen, können mit Spezialbedingungen quereinsteigen (bitte telefonisch im starOffice melden).

## Zert. Antara®-Hebammen Weiterbildung

Mit dieser Weiterbildung erweitern Hebammen Ihre Kompetenz und ihr Können in der Übungsanleitung für das gesamte Core-System. Mit den Schwerpunkten Beckenboden, Transversus und Multifidi unterstützen sie die Reha der Frauen vor, und besonders nach der Geburt. Sie können die werdenden und jungen Mütter im Bereich Körperhaltung, Rückbildung und Alltagsverhalten gut begleiten und beraten.

Antara-Beckenboden stellt für die Frauen vor und nach der Geburt das ganze Core-System ins Zentrum und legt grossen Wert auf Körperhaltung und Statik. Im Antara-Bewegungskonzept wird vermittelt wo, je nach Geburt, die Schwerpunkte gesetzt werden müssen.

Die Übungen sind effizient und effektiv, machen Freude und geben der Frau tiefe Kraft in ihrer Mitte, Stabilität, Belastbarkeit und ein gutes Gefühl. Der Übungsaufbau ist einfach und differenziert, die Anleitungen muss jedoch geübt werden. Antara-Beckenboden ist ein modernes und fundiertes Konzept. Diese Weiterbildung ist ein exklusives Angebot für Hebammen, Entbindungspfleger und Physio's die in der Rückbildung arbeiten.

Die Weiterbildung zur Antara-Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung ist vom Schweizerischen Hebammen Verband zertifiziert (27.5 Weiterbildungspunkte).

Alle Antara®-Übungen und Übungsabläufe sind nicht nur rücken-, sondern auch beckenbodengerecht.  
Immer – von Antara®-Achtsamkeit bis hin zu Antara®-Challenge –  
**darauf sind wir stolz.**

# Die Antara®-Ausbildungswege und Abschlüsse

## Antara® Master-Trainer

Der Abschluss Antara®-Master-Trainer ist eine besondere Auszeichnung. Er zeigt, dass sich der Träger vertieft in Theorie und Praxis mit Antara® auseinandergesetzt und eine hohe Kompetenz erworben hat. Der Abschluss kann mit einer Arbeit, welche einen Erfahrungsbericht, eine Selbstreflexion und eine Reflexion als Trainer beinhaltet, erworben werden.

Um sich an diese Arbeit zu machen, müssen 20 Antara®-Ausbildungstage besucht und 2 Jahre regelmäßige Antara®-Unterrichtserfahrung erlebt sein.

## Antara® Personal Trainer

Im diesem 3-Tages-Seminar wird die eins zu eins Arbeit mit Kunden ins Zentrum gestellt. Üblicherweise sind dies Kunden, die an ihrer Körperhaltung und Stabilisationskompetenz arbeiten wollen. Es sind Rücken-Kunden, Post-Reha-Kunden, Kunden die ihr Core-System kennenlernen und verbessern wollen.

### Besonderes

Am 1. und 2. Tag werden die theoretischen und praktischen Grundlagen und Fähigkeiten vermittelt und in Gruppen erarbeitet. Die Teilnehmer können eine eins zu eins Arbeit von Karin Albrecht mit einem „echten“ Kunden beobachten und reflektieren.

Am 3. Tag können die Teilnehmer das Erlernte mit „richtigen“ Kunden üben und anwenden. Dies ist ein einmaliges Seminar-Design mit unmittelbarem Feedback durch die PT-Kunden. Dies gibt den Teilnehmern einen ganz besonderen Lerneffekt.

### Ausbildungsweg

Modul A, Modul B, Modul C oder D, Modul E, Modul F,  
Antara® Unterrichtserfahrung, Antara® Personal Trainer



# Ergänzende Weiterbildungsangebote

## Stretching Instructor

Die Weiterbildung zum Stretching Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch „Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch“ von Karin Albrecht und Stefan Meyer, erschienen bei Haug, 3. Überarbeitete Aufl. 2014, welches in Vorbereitung auf die Ausbildung gelesen werden soll.

Schwerpunkte der Ausbildung sind die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit und des Dehnens mit sinnvollen Empfehlungen. Daneben werden die unterschiedlichen Dehntechniken geübt, Stretching-Übungen analysiert und die Umsetzung, Anleitung und Korrektur erlernt.

Ziel ist – neben effizienten Nachdehnprogrammen – die Entwicklung von Stretching-Einheiten und Kombinations-Lektionen.

## Ausbildungsweg

Eine abgeschlossene Grundausbildung Group Training, Stretching Instructor

## Antara® med. Masseur

Das Antara®-Konzept wurde für den Verband der med. Masseure der Schweiz (VDMS) weiterentwickelt. Die med. Masseure lernen die Funktion des Core-Systems kennen und die einzelnen Core-Muskeln tasten und testen. So können die med. Masseure ihre Hände optimal einsetzen und mit ihren Kunden individuell an der Rückenstabilisation, am Beckenboden und an den tiefen Bauchmuskeln arbeiten. Sie erlernen die Grundlagen der aufrechten Körperhaltung, welche die Basis für ein funktionierendes Core-System ist. Die typisierten Fehlhaltungen und deren Konsequenzen auf das Befinden der Kunden werden aufgezeigt. Das Auge wird für die Haltungsanalyse geschult, Handlungs-Beratung und -Korrektur wird erlernt und geübt.

Die Ausbildung Antara® med. Masseur ist in 3 Teile à 2 Tage gegliedert, dabei ist jeder Teil für sich direkt anwendbar:

**Teil I:** Das Core-System: Das Core-System ist verantwortlich für den Schutz der Wirbelsäule, für eine gesunde Beckenboden-Funktion, für die Bauchform und die funktionelle Zwerchfell-Atmung. Funktion und Dysfunktion des Core-Systems, Anleitung der Core-Wahrnehmung und des Core-Reprint via Beckenboden und Transversus.

**Teil II:** Die aufrechte Körperhaltung als anatomisches Modell, die Grundfehllhaltungen und deren Konsequenzen, individuelle Haltungskorrektur im Sitzen und bei der Arbeit, direkte Aktivierung der Multifidi, einfache effiziente ausgleichende Übungen.

**Teil III:** Vertiefung des Gelernten aus Teil I + II, Übungen zum Ausgleich von Alltagsbelastungen und zur Ergänzung von Massage-Anwendungen, Haltungskorrektur, Bewegung, Mobilisation. Der Schwerpunkt von Teil III wird auf das Thema Beweglichkeit gelegt. Es werden die Grundlagen für Ziel und Sinn der Pflege von Beweglichkeit vermittelt und Übungen erarbeitet, welche die Masseure direkt mit den Patienten durchführen und andere, die sie den Patienten mit nach Hause geben können.

Alle Übungen sind so ausgerichtet, dass diese von Masseuren angeleitet, überprüft und unterrichtet werden können.

## Aufbau-Module

Ergänzend zu Teil I und II sind die Weiterbildungen Antara®-Becken/Hüftgelenk und Antara®-Schultergürtel/Halswirbelsäule, je 1 Tag.

Die Anmeldung ist ausschliesslich unter [www.vdms.ch/Kurse](http://www.vdms.ch/Kurse) möglich.

# Antara® auf starOnline

Die starOnline Videoplattform besteht seit 2012 und erfreut sich grösster Beliebtheit. Regelmässig werden neue Lehrvideos freigeschaltet und geben Trainern im In- und Ausland die Möglichkeit von unseren Stundenbildern, unseren Inhalten, unserer starQualität zu profitieren und mit uns verbunden zu sein.

Es stehen Übungsanalysen, Vorträge von Karin Albrecht und Dr. Silvio Lorenzetti, Stundenbilder für Toning, AeroDance, smartAbs, Warm-Up-Sequenzen sowie Member-Bereiche zur Verfügung. Antara® Instructoren und Antara® Rückentrainer haben einen eigenen geschützten Member-Bereich.

Um das Üben und Lernen zu vereinfachen, werden während der Antara®-Ausbildung den Teilnehmenden Warm Up Videos und ein Vortrag kostenlos frei geschaltet.

## Vorgehen um von den Videos auf starOnline zu profitieren:

- ✓ kostenlose Anmeldung
- ✓ stöbern, Gratisfilme anschauen
- ✓ es können entweder einzelne Filme mit Stundenbildern, Übungen, Vorträgen, welche im persönlichen Profil bleiben, gekauft oder
- ✓ es kann ein Jahres-Abo gekauft werden, mit welchem man Zugang zu allen Filmen hat (auch zu den Member-Filmen, wenn man Member ist)



# Unsere Kooperationspartner

## // Antara® in Deutschland

Rücken-Kräftigungstraining ist in Deutschland ZPP zertifiziert!  
Das Prüfungsergebnis ist positiv und somit erfolgte eine Anerkennung (Zertifizierung) des Konzeptes und dessen Freishaltung in der Kursdatenbank für Kursanbieter (Physios, staatl. geprüft. Gymnastiklehrer, staatl. geprüfte Sportlehrer, usw.).

In Deutschland werden die Antara®-Ausbildungen über Annette Gloss, Antara® Deutschland Mitte und Simone Hennings, Antara® Deutschland Nord angeboten.

**Info unter [antara-training.de](http://antara-training.de).**

## DTB Akademie

Lange haben wir in Deutschland, nebst unseren eigenen Standorten, einen grossen Kooperationspartner gesucht. Jemanden, der das Konzept versteht und in das eigene Angebot integriert. Wir freuen uns, dies mit der DTB-Akademie machen zu können.

Die Trainerinnen und Trainer des DTB können über spezielle Module ihren Rückentrainer Abschluss zum DTB Rückenexperten und dipl. Antara® Rückentrainer erweitern.

**Informationen und Termine zur Ausbildung zum DTB-Rückenexperten der einzelnen Bundesländer unter [dtb-akademie.de](http://dtb-akademie.de)**

## Antara® in Österreich

### ASKÖ Salzburg

Die ASKÖ ist die Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich und einer der drei Sportdachverbände.

Unsere Kooperation mit der ASKÖ Salzburg ermöglicht das Weiterführen von Antara® in Österreich. Wir bieten gemeinsam mit der ASKÖ Salzburg für ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen in Salzburg den Antara® Rückentrainer und den dipl. Antara® Rückenexperten an.

**Informationen und Termine zur Ausbildung zum ASKÖ-Antara®-Rückenexperten unter [askoe-salzburg.at](http://askoe-salzburg.at)**

## Antara® in der Physiotherapie

Das Bewegungskonzept Antara® basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen, besonders der Queensland Universität Australien, und ist von Dr. S. Klein-Vogelbach und Dr. A. Brügger beeinflusst. Die Bewegungen, Übungen und Übungsabfolgen sind funktionell, präzise und für den Menschen in der heutigen Zeit konzipiert.

All das macht Antara® zur Idealen Ergänzung für Physiotherapeuten die mit Bewegung und Training arbeiten wollen.

## Grone-Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH

Wir dürfen die Ausbildungsorganisation Grone als Kooperationspartner vorstellen. Am Standort Lübeck wird Antara® in die Physiotherapie-Ausbildung eingegliedert. Unter der Leitung unserer Antara® Ausbilder erwerben die Schüler integriert in ihre Ausbildung den dipl. Antara® Rückentrainer.

## Fortbildungsinstitut Bad Pyrmont

Das Fortbildungsinstitut Bad Pyrmont wurde von der Fachklinik Bad Pyrmont gegründet um praxisnahe Aus- und Weiterbildungen im Bereich Physiotherapie, Orthopädie, Training und Rehabilitation anzubieten. In diesem Angebot ist der Antara® Rückentrainer 1, der Antara® Rückenexperte und in Zukunft der Antara®-Beckenboden-Trainer integriert.

**Alle Daten für alle Länder und Kooperationspartner finden Sie auf dem internationalen Datenblatt unter [star-education.ch/Kurse/Antara](http://star-education.ch/Kurse/Antara) und unter [antara-training.ch/Ausbildung/internationales Datenblatt](http://antara-training.ch/Ausbildung/internationales_Datenblatt)**

**DTB-Akademie**

 **Badischer  
Turner-Bund e.V.**

 **VTF**  
Verband für  
Turnen und Freizeit

 **Fachklinik  
Bad Pyrmont**  
Fortbildungsinstitut

 **WTB**  
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

 **STB**  
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

 **ASKÖ**

 **Grone**  
seit 1895

# Die Antara® – Vielfalt zum Geniessen

## Antara® Convention

Der ideale Tag um sich Ideen zu holen, in Ruhe selbst zu trainieren an seiner Technik zu arbeiten. Präsentiert werden verschiedene Antara®-Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. In einem Kurzvortrag zeigt Karin Albrecht Neues aus der Antara®-Welt – das können neue Erkenntnisse aus Wissenschaft, Medizin oder Therapie sein, inhaltliche Anpassungen oder allgemein Neues im Angebot.

Annette Gloss in Deutschland Mitte und Simone Hennings im Norden bieten Antara®-Specials an und die DTB-Akademie führt eine Convention-Tour (Pilates, Yoga & Antara®-Convention Tour 2018) durch.

**Termine und News auf [antara-training.com](http://antara-training.com)**

## 3 Tage Antara®

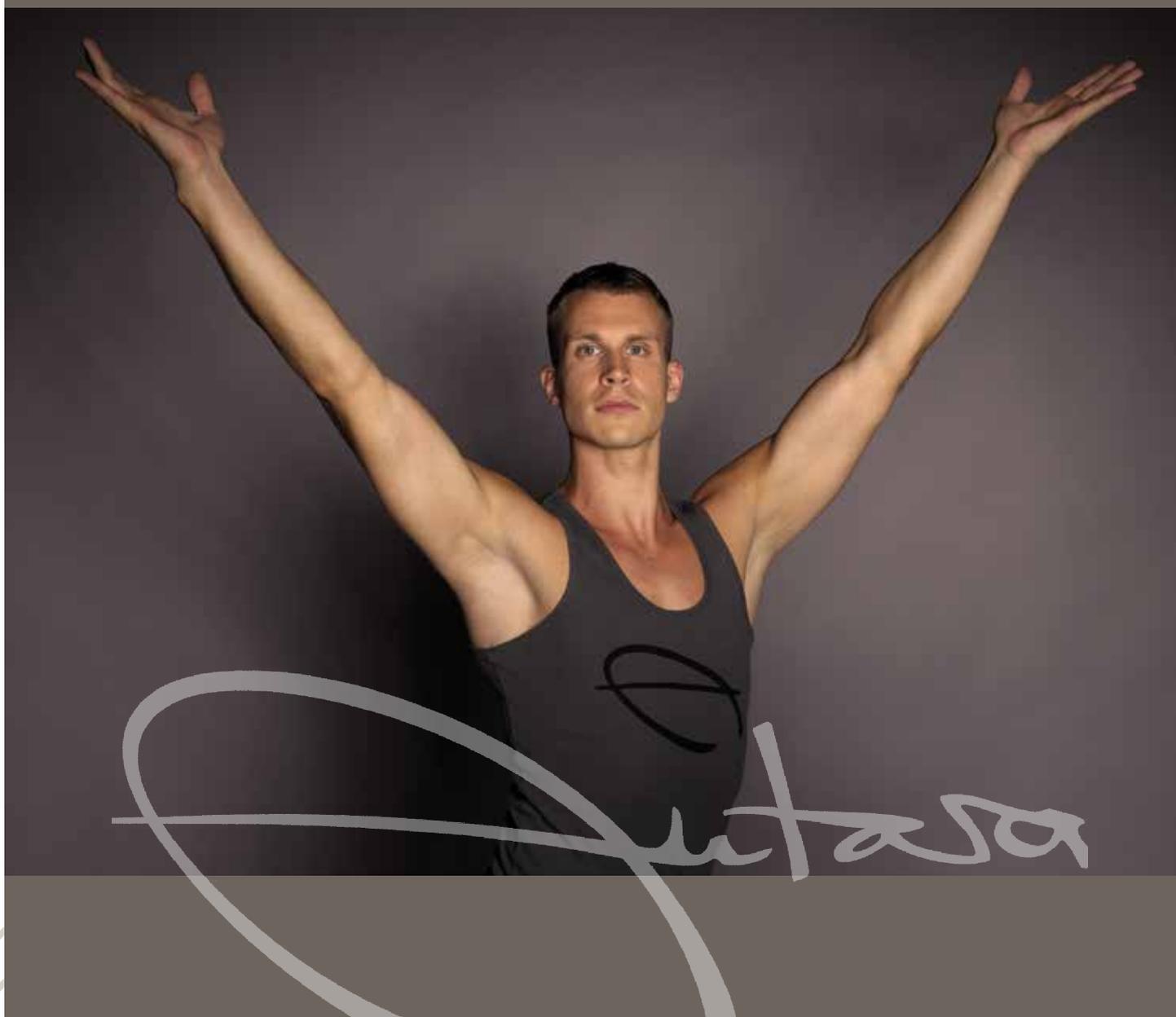
Im Hotel Schweizerhof in Lenzerheide bietet Karin Albrecht einmal pro Jahr Antara® Days an.

**Informationen unter [antara-training.com](http://antara-training.com); Daten auf dem internationalen Datenblatt.**

## Ferien mit den Antara® Days

Einen Kurzurlaub mit professionell angeleiteten Antara®-Stunden und jeder Menge Zeit für Erholung und Entspannung in ausgewählten Hotels bieten Ihnen die Antara® Days. Organisiert, geleitet und betreut werden Sie von Rainer Bräuer, einem ausgezeichneten Antara® Instructor und -Ausbilder.

**Informationen unter [antaradays.at](http://antaradays.at)**



# Antara® – Die geschützte Marke

## Warum ist Antara® eine geschützte Marke?

Der Markenschutz schützt und garantiert die Qualität der Ausbildung. **Antara®-Ausbildungen dürfen ausschliesslich vom starAusbildungsteam durchgeführt werden.** Dieser Schutz ist notwendig, um die Qualität und die Einheitlichkeit des Antara® Bewegungskonzepts auch in Zukunft und überall zu gewährleisten.

Diejenigen, die das Antara®-Konzept öffentlich vorstellen oder auf einer Convention präsentieren möchten, bitten wir um vorherige Abklärung im starOffice.

## Müssen Lizenzgebühren bezahlt werden?

Antara® ist im ganzen europäischen Raum eine geschützte Marke. Einem dipl. Antara® Instructor ist es gestattet, Endverbrauchern Training unter dem Namen Antara® in Studios, im Verein oder an jedem anderen beliebigen Ort anzubieten. Weder die Trainer noch die Studios/Vereine müssen Lizenzgebühren bezahlen.

## Instructor-Lizenz-Verlängerung

Nach intensiver Diskussion haben wir uns dagegen entschieden, den Antara®-Trainerinnen und -Trainern eine Weiterbildungspflicht zu verordnen. Unsere Erfahrung zeigt, dass diejenigen, die das Antara®-Konzept verstanden und sich eingehend damit beschäftigt haben, sowieso mit viel Engagement darum bemüht sind, ihr Wissen zu vertiefen und zu erweitern.

## Wie und wo kann ein Antara®-Training angeboten werden?

Das Antara®-Training eignet sich für den Work-out-, Mind-Body- und Wellnessbereich, ebenso wie für Group Training und Personal Training, in Fitness-Studios, Wellnessstudios, Sportvereinen und Ferienanlagen.

Antara® hat Substanz und Tiefe, ist modern und extrem vielseitig. Antara® ist ein zukünftiger Klassiker unter allen Bewegungskonzepten.

## Antara® im Studio / Fitnesscenter

Ein Studio kann eine Informationsveranstaltung mit einem Antara® Presenter vor Ort anbieten. Dazu gehört eine Beispiel-Lektion und ein kurzer Powerpoint-Vortrag über das Konzept und die Wirkungen von Antara®. Gegebenenfalls kann für ein Studio eine Antara®-Inhouse-Ausbildung organisiert werden (mind. 12 Teilnehmer).

## Wir unterstützen Ihr Marketing

Die Nachfrage nach Antara®-Training wird durch Öffentlichkeitsarbeit und PR kontinuierlich erhöht. Jeder Antara® Instructor ist auf der Antara®-Homepage im Instructor-Finder aufgeführt. Alle Center und Studios, welche das Antara®-Training anbieten, können sich auf der Antara®-Homepage im Studio-Finder eintragen und finden lassen. Für Werbung und Information stellen wir Ihnen Informationsflyer für Kunden zur Verfügung.

Dipl. Antara® Instructoren und Antara® Rückentrainer erhalten das Logo, die Antara®-Farbenwelt, eine Powerpoint Präsentation (zur eigenen Nutzung), Poster und Informationsflyer kostenfrei in einem sogenannten Instructor-Package.

Zusätzlich können veröffentlichte Artikel und Beiträge von der Homepage heruntergeladen und zu Werbezwecken ausgedruckt werden.

## Antara®-Produkte im starShop

- ✓ Antara®-CDs, und weitere Unterrichtsmusik kann angehört und erworben werden
- ✓ Schöne Antara® T-Shirts und Tanktops sind in den klassischen Antara®-Farben erhältlich
- ✓ Das Trainingsgerät Dynair®-A welches von Karin Albrecht und TOGU speziell für Antara® entwickelt wurde und weitere TOGU-Produkte
- ✓ 3 Lehrposter zur Unterrichtsbegleitung
- ✓ Fachbücher für die Ausbildungen und das neue Sachbuch „Power Posing“
- ✓ und vieles mehr kann Online bestellt oder während den Ausbildungen gekauft werden

Antara® ist ein Produkt der star –  
school for training and recreation (Schweiz)

Die star ist EDUQUA-zertifiziert

Unser Partner:





### Informationen und Beratung

Alle Informationen sowie die detaillierten Ausbildungsinhalte der einzelnen Module, deren Kosten und die Ausbildungsdaten können auf der Antara® Homepage eingesehen und heruntergeladen werden: [www.antara-training.com](http://www.antara-training.com)

**Gerne beraten wir Sie persönlich, Sie erreichen uns telefonisch unter +41 44 383 55 77.**

### Impressum

#### Kontakt

star AG  
school for training and recreation  
Seefeldstrasse 307  
8008 Zürich/Schweiz  
Tel: +41 44 383 55 77  
e-Mail: [info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch)

Geschäftsleitung star AG:  
Cyrill Lüthi und Karin Albrecht  
Layout: Heidi Fleig-GolKS · grafik und form  
Fotos: Raphael Brand, Holger Münch  
Text: Karin Albrecht  
Lektorat: Elisabeth Rohner

# Antara<sup>®</sup> wirkt

Ausgebildete Antara<sup>®</sup>-Trainer haben guten Grund stolz auf sich zu sein.  
Mit ausgezeichneter Kompetenz können sie modernste Inhalte präzise vermitteln  
und wertvolle, spannende Lektionen gestalten.