



Antara

Die Antara[®]-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 die Grundlagen zu diesem Bewegungskonzept existieren bereits seit vielen Jahren. Für mich war der Schritt, ein eigenes Konzept zu präsentieren, sehr wertvoll – so kann ich all das Wissen, das ich in meinen Fachbüchern und in unzähligen Ausbildungen und Vorträgen die letzten Jahren vermittelt habe, in einer kompakten konkreten Form anbieten. Im Antara®-Konzept ist alles drin – Körperhaltung, Kraft, Stabilisation, Sensomotorik, Beweglichkeit, Präzision, Konzentration, dynamische schöne Bewegungen.

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 Bewegungskonzept.

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 immer 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®.

Kein anderes Buch zeigt so verständlich die wesentlichen Aspekte zur Körperhaltung auf – ihre Entwicklung, ihre vielfältigen Einflüsse auf und durch sie sowie deren Konsequenzen. Die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen und ihre Eigenschaften werden vorgestellt, eingebettet in wissenschaftlich fundierte Zusammenhänge und Lösungen. Ein umfassender Praxisteil mit über 500 Abbildungen veranschaulicht sinnvolle Übungen mit ihrer Anleitung.

Im Antara®-Training werden die unterschiedlichen Trainingsreize in ihrer optimalen Reihenfolge ausgeführt, nämlich 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. Zusammen mit dem Antara®-Team werden wir Sie gerne in unseren Ausbildungen persönlich begrüßen. 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, das effizient ist, moderne Erkenntnisse beinhaltet und dabei die Individualität der einzelnen Trainerinnen und Trainer sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer zulässt, immer dringlicher.

Die Lösung: Antara®.

Was ist Antara®?

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System 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.

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 die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

Was bewirkt Antara®-Training?

Antara® führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung.

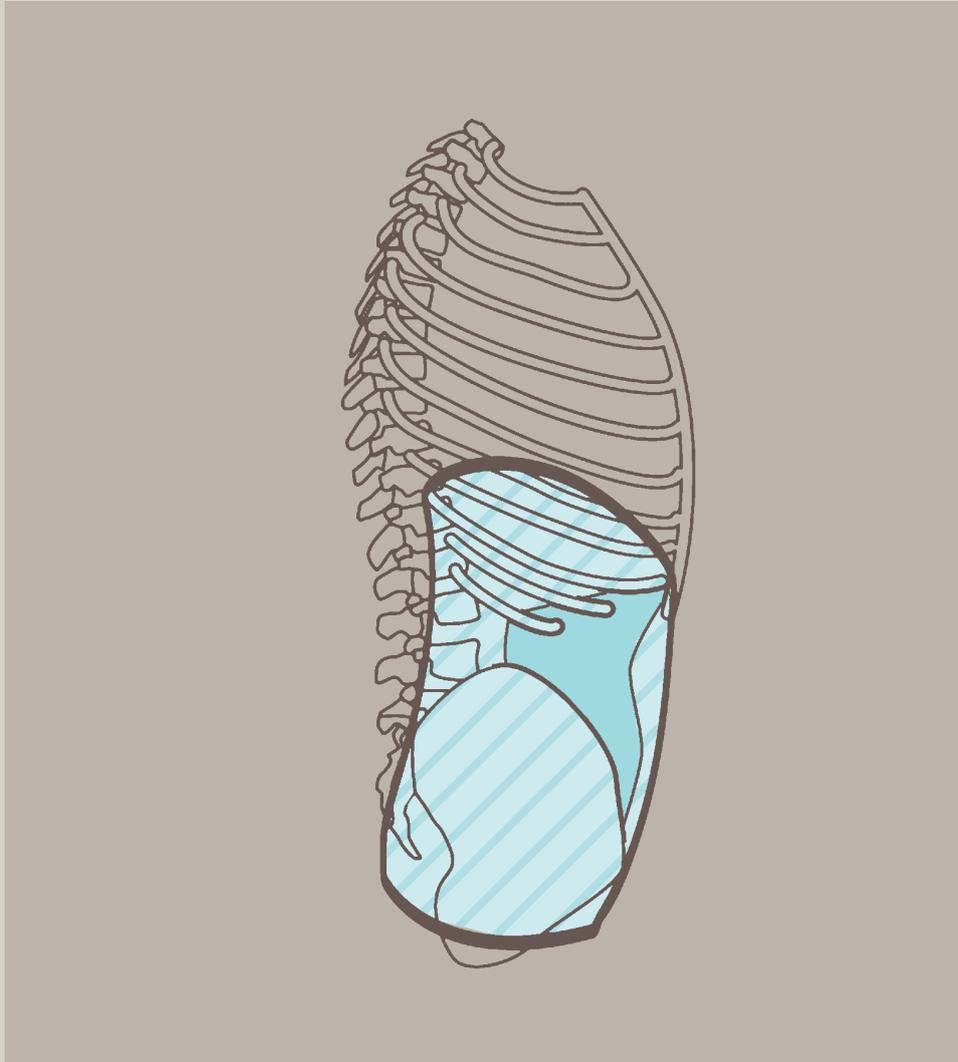
Antara® ist das erste Bewegungskonzept weltweit, das sich mit dieser Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform. Die Muskeln,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

Antara®-Training bewirkt beides. Es verbessert die Core-Funktion und die globale Kraft. Zusätzlich erhält oder verbessert Antara® die Bewegungsqualität und die Beweglichkeit.

Wie wirkt Antara®?

Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um darauf basierend gezielt die Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Der Aufbau der Übungen und ritualisierte 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.

Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit – von der Gartenarbeit über Singen bis hin zum Freizeit- und Leistungssport.



Modell des Core-Systems, aus: Körperhaltung – Modernes Rückentraining, Karin Albrecht, Haug 2012.

Bücher von Karin Albrecht



- /// Funktionelles Training mit dem großen Ball
Karin Albrecht, Haug 2006



- /// Stretching und Beweglichkeit –
Das neue Expertenhandbuch
Karin Albrecht, Stephan Meyer,
Haug 2010

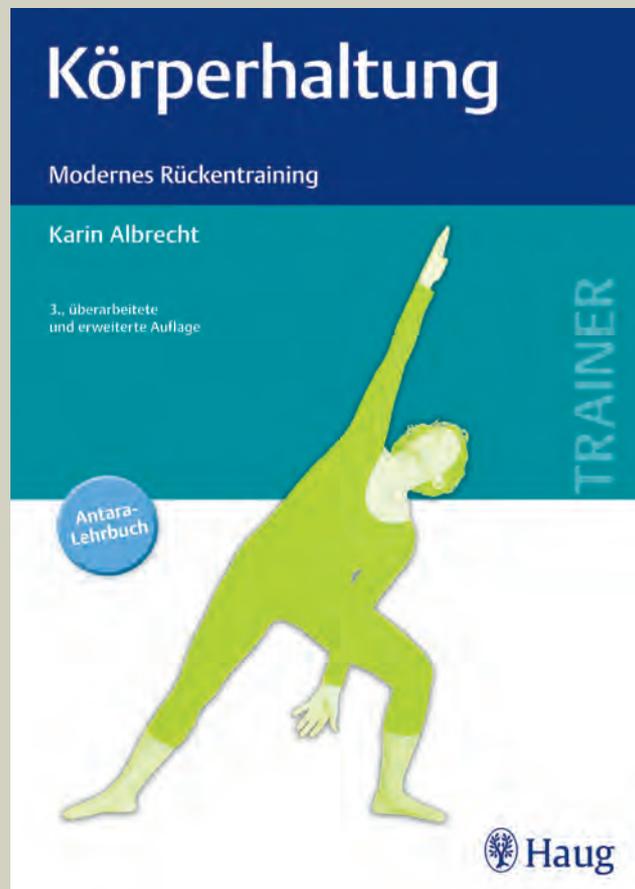


- /// Intelligentes Bauchmuskeltraining.
Funktionell – effizient – erfolgreich
Karin Albrecht, Haug 2010



- /// Intelligentes Bauchmuskeltraining –
Übungskarten.
Funktionell – effizient – erfolgreich
Karin Albrecht, Haug 2012

Das Antara[®] Lehrbuch



- Die 1. Auflage des Buches Körperhaltung wurde 2003 veröffentlicht, die überarbeitete 2. Auflage 2006. Von 2009 bis 2012 wurde das Buch nochmals komplett überarbeitet, um die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse erweitert und die Praxis neu konzipiert und zusammengestellt. Das Buch ist seit Dezember 2012 erhältlich und wird für alle Ausbildungsmodule als Pflichtlektüre empfohlen.

Antara® – Training

Was unterscheidet Antara® von anderen Konzepten?

Jede Bewegung und jede Übungsabfolge von Antara® ist in sich schlüssig und begründet.

Die Begründungen werden in den Ausbildungen gelehrt, sie basieren auf anatomischen und funktionellen Grundsätzen.

Antara® ist ein gereiftes Konzept, das Trainerinnen und Trainern ein vielseitiges, unendlich kombinierbares Instrument an die Hand gibt und unterschiedlichste Stundenbilder ermöglicht. Antara® erlaubt es dem Trainer, innerhalb der vorgegebenen Bewegungsabläufe jede Trainingsstunde angemessen und flexibel an die Kundenbedürfnisse anzupassen. So trägt jede Antara®-Lektion die Handschrift des Trainers und repräsentiert seine eigene Persönlichkeit.

Für welche Kundengruppe eignet sich das Antara®-Training?

Ein breit gefächertes Publikum freut sich darauf, das Antara®-Training für sich entdecken zu können.

Da Antara® eine grossartige Vielfalt an Stundenbildern bietet, ist es für die unterschiedlichsten Kundengruppen geeignet. Vom effizienten Lifestyle-Training, tänzerischen Bewegungserlebnis über die vielfältigen Rückenthematiken bis hin zu intensivem Stabilisationstraining für Sport- und Leistungsverbesserung – all diese Themen kann Antara® abdecken.

- ✓ Meditatives Training mit Schwerpunkt Core- und Beckenboden spricht überwiegend Frauen an.
- ✓ Konzentriertes Arbeiten an der Körperhaltung und der Rückenkraft ist ideal für Menschen mit Rückenbeschwerden.
- ✓ Das athletische Antara®-Training begeistert nicht nur Männer. Auch Sportlerinnen und Sportler in den Bereichen Freizeit- und Leistungssport können Antara® als Ausgleichs- und Ergänzungstraining durchführen, um eine hohe Stabilisationskompetenz (lokal wie global) zu erreichen, und sich so eine gesunde starke Basis für intensive, hohe Leistung legen.

Wer soll Antara®-Training besuchen?

Für diejenigen, die Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Work-out haben, ist Antara®-Training genau richtig.

Wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückengesundes Training anstrebt, findet dies in der Antara®-Stunde.

Alle Arten von „Rückenthemen“ sind im Antara®-Training gut aufgehoben.

Diejenigen, die an ihrer Körperhaltung arbeiten wollen, für mehr Selbstbewusstsein und persönliche Ausstrahlung, werden mit dem Antara®-Training glücklich.

Für den, der zu seiner individuellen sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Core-Training sucht, ist das Antara®-Training sehr gut geeignet.

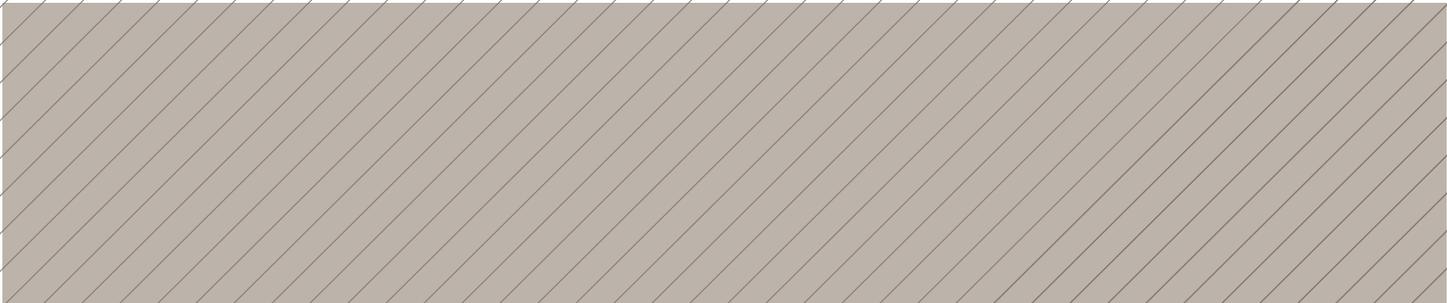
Wer ein intelligentes Training mit schönen Bewegungen machen möchte, sollte am Antara®-Training teilnehmen.

Wir und unsere Antara® Trainerinnen und Trainer heissen Sie gerne willkommen!

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







Das Antara® Ausbildungsteam

Alle Ausbildungen in allen Ländern werden von diesem Ausbildungsteam unterrichtet. In allen Ausbildungen ist Karin Albrecht mindestens 2 Tage persönlich vor Ort.

Karin Albrecht

Mitbegründerin und stellvertretende Geschäftsleiterin der star – school for training and recreation, Schweiz, Fachbuchautorin, internationale Referentin, Ausbilderin.

Denise Jerjen

Als ehemalige Geräteturnerin absolvierte Denise den star FitnessTrainer und alle Group-Ausbildungen. Als Trainerin unterrichtet sie vielseitige Group- und Antara®-Stunden. Sie gehört zum Antara®-Ausbildungsteam. Für Antara® hat Denise das Seminar Antara® Sensomotorik entwickelt.

Denise Perret

Seit über 20 Jahren arbeitet Denise im Bereich Group-Fitness, als Trainerin und als Group-Bereichsleitung. Sie unterrichtet unterschiedliche Antara®-Stundenbilder mit den Schwerpunkten Antara® gesunder Rücken und Post-Reha. In der star ist Denise unter anderem als Antara®-Ausbilderin tätig, assistiert in den Seminar-Entwicklungen, macht das Marketing für Antara® und viel Hintergrundarbeit.

Elisabeth Rohner

Elisabeth ist seit Jahren leidenschaftliche Trainerin und Ausbilderin in vielen Themen. Sie leitet als Antara®-Ausbilderin das deutsche Ausbildungsteam hat die Seminare Antara® Challenge und Antara® Weights entwickelt.

Milena Rüegg

Milena ist seit 1995 dipl. Physiotherapeutin FH, mit Weiterbildungen in Manueller Therapie, Sportphysiotherapie und viele andere. Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis und betreut diverse Sportler an ihren Events. Sie ist zudem Antara® Instructor, leitet diverse Antara®-Gruppen, und ist in der star im Bereich Antara® Rückentrainer und Antara® vor und nach der Geburt tätig.

Barbara Saro

Barbara absolviert ihre Tanzausbildung in London, darauf folgten Bühnenjahre. Während ihrer Familienzeit macht Barbara diverse Ausbildungen im Group-Training-Bereich und wird ins Antara®-Ausbildungsteam aufgenommen. Für uns hat Barbara das Seminar Antara® Dance entwickelt.

Christian Schröder

Christian ist seit über 20 Jahren als Trainer und Kursleiter, Kundenberater, Fitnessmanager, Personal Trainer, Presenter und Referent und im Moment als Wellness Manager des Aspria Hamburg Uhlenhorst unterwegs. Christian ist der Antara®-Prüfungsexperte und leitet das Seminar Kommunikation und Verkauf.

Patrick Schöch

Er gehört zum IFAA TAE BO® Masterteam und zum M.A.X.® Masterteam der star. Als Antara®-Ausbilder liegen seine Schwerpunkte bei der athletischen Umsetzung des Konzepts. Patrick hat Antara® Cardio n'Core, Antara® Challenge und Antara® Level 2 mitentwickelt.

Suzanna König

Als erfahrene Trainerin und Ausbilderin vertritt Suzanna das Antara®-Konzept in Österreich. Seit über 10 Jahren arbeitet Suzanna eng mit Karin Albrecht zusammen und bietet Rücken- /Stretching- und Antara®-Ausbildungen in Österreich an.

Rainer Bräuer

Nach seiner Tanz-Ausbildung am Konservatorium Wien hat Rainer viele Weiterbildungen besucht und Erfahrungen als Trainer gesammelt. Er arbeitet mit Gruppen und als Personal Trainer mit dem Schwerpunkt Antara®, leitet die Antara® Days und verstärkt das Antara®-Ausbildungsteam in Österreich.

Annette Gloss

Sie ist eine erfahrene Trainerin in allen Group-Training-Disziplinen. Als Ausbilderin arbeitet Annette für die IFAA-Deutschland. Als Antara®-Ausbilderin und Presenterin verstärkt Annette das Antara®-Team in Deutschland.

Susanne Klein

Mit über 20 Jahren Erfahrung in der Group-Fitness hat Susanne ihren Schwerpunkt seit 2007 immer mehr auf Antara® gelegt. Als Ausbilderin/Referentin ist sie für den STB und Perform-Sports in Deutschland tätig. Susanne verstärkt unser Antara®-Ausbildungsteam in Deutschland.

Marketing, Betreuung der Antara® Homepage und Antara® Facebook-Gruppe: Denise Perret

Antara® Presenter

Gerne bauen wir in unterschiedlichen Ländern ein Team von Presentern auf und unterstützen Interessenten, die Antara® in Studios und auf Conventions präsentieren wollen.

Trainerinnen und Trainer liegen uns am Herzen.

Sie repräsentieren Antara® und tragen das Bewegungskonzept in die Welt hinaus. In den Ausbildungen setzen wir alles daran, dass unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrer Trainerkompetenz und in ihrer Persönlichkeit wachsen.

Wer kann/soll Antara® unterrichten?

Unser Angebot wendet sich an Trainerinnen und Trainer, die Freude am präzisen und funktionellen Arbeiten haben und sich gerne Wissen und Kompetenz aneignen.

Was sind die Vorteile einer Antara®-Ausbildung?

Sowohl an der star – school for training and recreation als auch bei Antara® erwartet Sie ein sehr gut ausgebildetes Team von Fachleuten mit viel Praxiserfahrungen in der Erwachsenenbildung. Professionelle Unterrichtsstrukturen und eine persönliche Atmosphäre schaffen eine ideale Lernwelt, in der Sie sich wohlfühlen werden.

Zukünftige Antara® Instructor erhalten Kompetenz, Know-how und erlernen Bewegungsabläufe, um in den Bereichen Group Training und Personal Training ein sicheres und effizientes Trainingsangebot für anspruchsvolle Kunden und unterschiedliche Themen bieten zu können. Die Erfahrung zeigt, dass die Auseinandersetzung mit den Kernthemen von Antara® persönliche Veränderungen und Reifung ermöglichen. Das Unterstützen und Fördern der Trainerpersönlichkeit ist uns ein wichtiges Anliegen.

Ist Antara® vorchoreografiert?

Ja und Nein. Im Modul D zum dipl. Antara® Instructor sowie in Level 2 und Level 3 stehen choreografierte Übungsabläufe, sogenannte 6 Sequenzen, im Mittelpunkt. Diese dürfen und müssen – je nach Stundenbild und Können des Kunden – angepasst werden.

Die Sequenzen beinhalten jeweils 3 Level und können innerhalb der Stunde beliebig kombiniert werden.

Die Antara® Rückentrainer erarbeiten im Fitness- und im Gruppenbereich in den Spezialthemen, wie „Antara® vor und nach der Geburt“ oder „Antara® Golf“, sowie in den Workshops keine Choreografien, sondern einzelne Übungen, welche Sie selbst zusammenstellen und kombinieren.

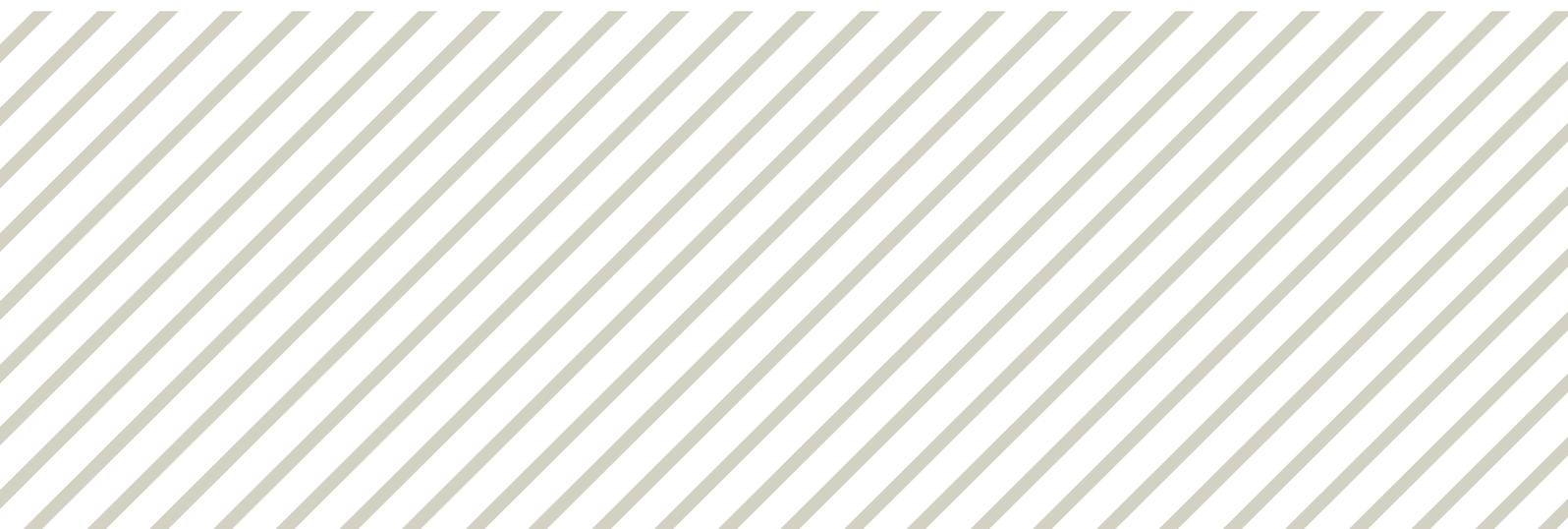
Viele Antara®-Trainer kombinieren die choreografierten Abläufe mit den spezifischen Übungen – und das ist gut so.

Wie wird man Antara® Instructor?

Der Ausbildungsweg hat sich verändert, um auch die Rückentrainerinnen und -trainer unter dem Antara®-Dach zu integrieren. Die neue Modularisierung macht die Wege zu den verschiedenen Diplomabschlüssen einfacher und gleichzeitig vielfältiger.

Es gibt die Grundmodule (Modul A – F), die je nach angestrebtem Abschluss besucht werden. Den Modulen schliessen sich die unterschiedlichen Fort- und Weiterbildungen an.

Durch die Neugestaltung der Module besteht für unsere Antara® Rückentrainer erstmals die Möglichkeit, zusätzliche Antara®-Workshops und -Weiterbildungen zu besuchen, die gerade für sie sehr interessant sind.





Antara® – Die neue Modularisierung

Es entsteht eine Antara®-Welt. Durch die neue Modularisierung ist es für Sie einfacher, Ihre Kompetenz sowie Ihr Angebot zu erweitern.

Wir verfolgen damit unter anderem das Ziel, dass sowohl der Antara® Instructor als auch der Antara® Rückentrainer eine Anerkennung durch die Krankenkassen erhalten.

Antara® Rückentrainer – Anerkennung und Zertifizierung

Die Anerkennungen und Zertifizierungen für und durch die Krankenkassen sind in der Schweiz im Wandel. Das Bewegungskonzept Antara® hat auf dem Markt, in der Prävention sowie in der Post-Reha definitiv ein Anrecht auf Anerkennung. Wir sind intensiv in diesem Prozess. Informationen zum aktuellen Stand der Dinge können wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen. Fragen Sie uns danach.

Abschlüsse, Aus- und Weiterbildungen

Rückentrainer I

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bei der star den Rückentrainer I abgeschlossen haben, haben Modul A, B und C besucht.

dipl. Rückentrainer

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Diplom zum Rückentrainer erworben haben, haben die Module A, B, C, E, F und G absolviert.

dipl. Antara® Instructor

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die dipl. Antara® Instructor sind, haben das Modul B und D absolviert.

Update-Tag für starRückentrainer zum Antara® Rückentrainer

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die den Rückentrainer I oder II vor dem Jahr 2010 absolviert haben, empfehlen wir den Besuch des Update-Tag Pre_10, um anschliessend ihr Zertifikat bzw. ihr Diplom mit einem Antara®-Diplom zu ergänzen, dem Antara® Rückentrainer I bzw. dipl. Antara® Rückentrainer.

Durch den Besuch des Update-Tages erhalten Sie Zugang zu folgenden

Antara®-Weiterbildungen

Antara® Weights

Antara® Sensomotorik

Trance Words® – Der strukturierte Weg in die Entspannung

Antara® Gymstick

Antara® Golf

Antara® vor und nach der Geburt

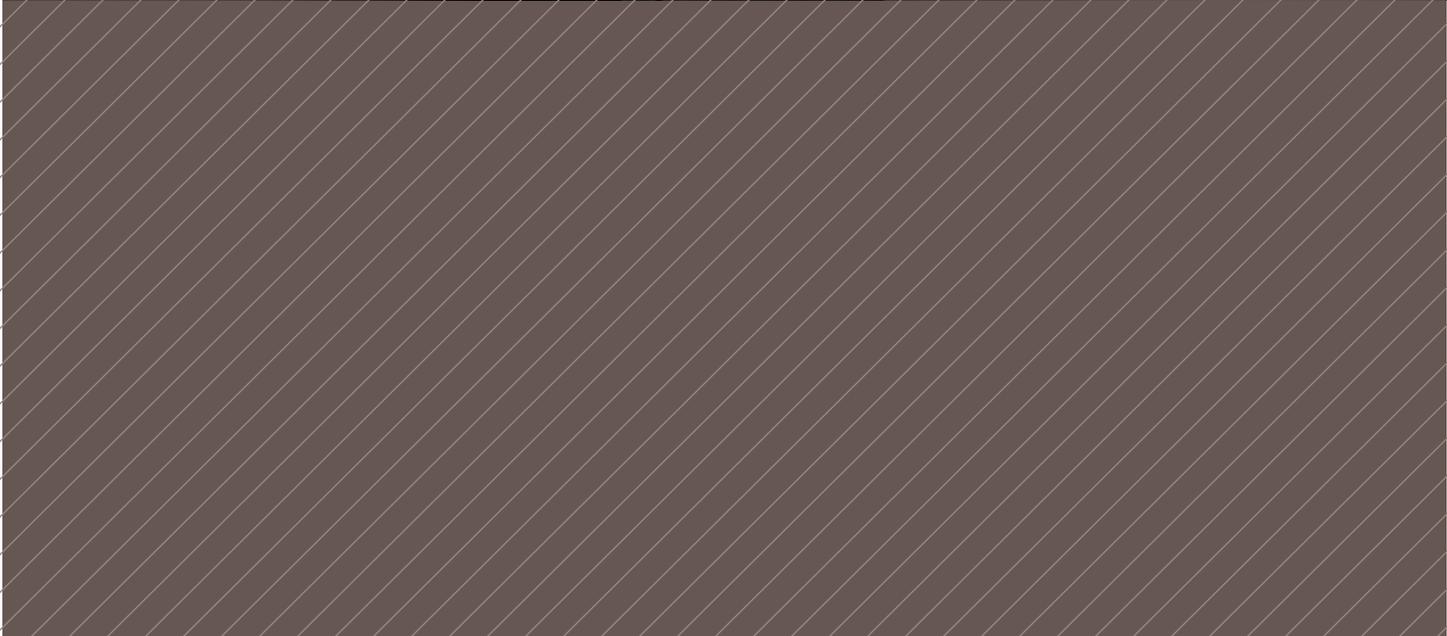
Antara® Personal Training

Antara® Master

Antara® 75+

Gaststatus in starAusbildungen

Die star ermöglicht ihren Trainerinnen und Trainern in vielen Ausbildungen einen Gaststatus. Möchten Sie eine Ausbildung wiederholen, sei es um wieder einzusteigen, sei es um das Gelernte zu vertiefen, kann dies zu einem Spezialpreis von Fr. 75,- pro Tag erfolgen (sofern es freie Plätze gibt). Das können einzelne Tage oder die ganze Ausbildung sein. Wer also die Ausbildung zum Rückentrainer vor langer Zeit absolviert hat, ist herzlich eingeladen, nochmals dabei zu sein und sich auf den neusten Stand zu begeben.



Antara® – Die Ausbildungsmodule

Modul A – Die Körperhaltung

Rückenthemen, gesundheitsorientiertes, funktionelles Training muss unter anderem im Kontext der aufrechten Körperhaltung bzw. Fehllhaltung sowie den Schädigungen aus Fehllhaltungen betrachtet werden. Im Modul A wird das Wissen zu Körperhaltung, Statik, Fehllhaltungen und Fehlformen erarbeitet. Ein Schwerpunkt ist die Haltungsanalyse sowie -korrektur im Alltag und im Training. Typische Krankheitsbilder des Rückens werden erarbeitet, die dazugehörigen Trainingsempfehlungen aufgezeigt und geübt.

Theorie

Körperhaltung als anatomisches Model, die Referenzpunkte, die Statik, die typisierten Fehllhaltungen, die Haltungskorrektur, Referenzpunkte für Beinachsen und Armachsen, deren Analyse und Korrektur, Krankheitsbilder des Rückens mit den Konsequenzen für Trainer und Training

Praxis

Haltungsaufbau, neutrale Körperhaltung in allen Ausgangspositionen der Übungen, Neigung ohne Beugung bzw. Lordosekontrolle, Gegenbewegung zur Beugehaltung, Mobilisationen der Wirbelsäule in den sinnvollen Ausgangspositionen

Das Modul eignet sich für Trainerinnen und Trainer in den Bereichen Group Training und Fitness-Training sowie aller Sport- und Bewegungsformen.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: abgeschlossene Grundausbildung in den Bereichen Fitness, Sport, Group Training oder Gymnastik

Modul B – Das Core-System / Core-Stabilisation

Das Core-System ist verantwortlich für den Schutz der Wirbelsäule, für eine gesunde Beckenbodenfunktion, für die Bauchform und für die Atmung. Das Wissen und die Hintergründe werden seit den 1990er-Jahren wissenschaftlich untersucht und sind mittlerweile breit und abgestützt. Die Konsequenzen aus den Erkenntnissen werden in der Physiotherapie mit ausgezeichneten Resultaten angewendet.

Wir haben – basierend auf den Erkenntnissen der Queensland Universität, Australien – Übungen und Bewegungsabläufe erschaffen, die auf präzise und kreative Weise das Core-System sowie die globale Stabilisationskompetenz fördern und verbessern. Um die Übungen zu verstehen und sie gut vermitteln zu können, müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen des Core-Systems nachvollziehen.

In diesem Modul wird die Funktion des Core-Systems anatomisch aufgezeigt. Die unterschiedlichen Gründe für Störungen und Schädigungen, deren Konsequenz sowie Lösungen werden vermittelt.

Theorie

Die Entwicklung der muskulären Stabilisation, Definition lokale/globale Muskulatur, das Core-System, Funktion/Dysfunktion, paradoxe Transversus-Aktivität, Umgang mit Störungen des Core-Systems im Training, korrekte Ansteuerung des Core-Systems, der Core-Reprint, Integration der Core-Ansteuerung in das globale Training

Praxis

Anleiten des Core-Reprints in allen Ausgangspositionen der Übungen, Erweiterung mit globalen Stabilisationsübungen, Core-Ansteuerung im Training, visuelle/taktile Kontrolle, Einsatz des Biofeedback-Stabilizer
Das Modul eignet sich für Trainerinnen und Trainer in den Bereichen Group Training und Fitness-Training sowie aller Sport- und Bewegungsformen.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: abgeschlossene Grundausbildung in den Bereichen Fitness, Sport, Group Training oder Gymnastik

Modul C – Praxistag Fitness / Group

Der Praxistag findet parallel für das Group Training sowie für das Fitness-/Gerätetraining statt.

Group

Das erworbene Wissen aus Modul A und B wird in die Praxis des Group Trainings integriert, die Körperhaltung und der Core-Reprint in mindestens 4 Ausgangspositionen geübt und durch sinnvolle Übungen erweitert. Übungen für das Group Training werden angeleitet und vertieft. Den Abschluss bildet das Curriculum eines Rückenkurses.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer können gute Rückenstunden anbieten, mit einem sinnvollen Aufbau und mit persönlicher Betreuung.

Fitness

Das erworbene Wissen aus Modul A und B wird in die Praxis des Fitness-Trainings transferiert. Ohne Geräte werden der Haltungsaufbau und die Haltungskorrektur vertieft, der Core-Reprint in mindestens 4 Übungspositionen geübt. An den Geräten werden 6 Grundübungen mit Ausgangsposition, Ansteuerung der Stabilisation, Umkehrpunkt, Einsatz des Biofeedback-Stabilizer erlernt. Die Integration des „Rückenwissens“ in das klassische Training und eine Trainingsplanung für einen Rückenkunden wird erarbeitet.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer können für Rückenkunden adäquate Trainingsprogramme zusammenstellen, sie betreuen und korrigieren.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: Modul A und B für Group- und Fitness-Trainerinnen und -Trainer

Abschluss: Antara® Rückentrainer I / starRückentrainer I

Modul D – dipl. Antara® Instructor

Im Modul D zum dipl. Antara® Instructor werden alle 6 Bewegungssequenzen von Level 1 erlernt und geübt. Das Wissen aus dem Core-Modul, der Core-Reprint wird in die Übungsabläufe integriert. Unterschiedliche Trainingsintensitäten, die persönliche Bewegungsqualität, das Anpassen der Antara®-Sequenzen an die unterschiedlichen Kundengruppen wird erarbeitet und verbessert.

Die Prüfung beinhaltet einen schriftlichen und einen praktischen Teil. Die Inhalte sind im Prüfungsreglement für den Antara® Instructor definiert, das im Modul D ausgegeben und besprochen wird.

Dauer: 3 Tage und 1 Prüfungstag

Voraussetzung: Antara® Basic und Modul B

Abschluss: dipl. Antara® Instructor

Antara® – Die Ausbildungsmodule

Modul E – Becken / Hüftgelenk

Das Erlernte aus dem Rückentrainer I bzw. der Module A, B und C wird in Theorie und Praxis vertieft, besonders das Tasten des Transversus. Zusätzlich wird das Ansteuern und Tasten der Multifidii in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk. Erarbeitet wird die Anatomie des Hüft- und Iliosakralgelenks. Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder des Hüft- und Iliosakralgelenks werden aufgezeigt, funktionelle stabilisierende und kräftigende Übungen gelernt und geübt.

Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehende Übungsanordnung integriert, die möglichen Trainingsprogramme erweitert.

Im Anschluss kann das Modul F und G besucht und der Abschluss dipl. Antara® Rückentrainer bzw. dipl. starRückentrainer erworben werden.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: Rückentrainer I oder Modul A, B und C

Modul F – Schultergelenk / Halswirbelsäule

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Schultergürtel und der Halswirbelsäule. Erarbeitet werden die Anatomie des Schultergelenks, die Fehlhaltungen, die Haltungskorrektur sowie die Krankheitsbilder des Schultergelenks. Die stabilisierenden und kräftigenden Übungen werden aufgebaut und geübt.

Für die Halswirbelsäule werden die Anatomie, die Fehlhaltungen mit deren Auswirkungen auf das Kiefergelenk, die Krankheitsbilder und die Haltungskorrektur erlernt. Lokal stabilisierende Übungen werden erarbeitet und geübt. Auch in diesen Segmenten und Gelenken wird besprochen, was ein Trainer kann und darf bzw. wann der Kunde in medizinische oder therapeutische Hände weiterzuleiten ist.

Die neuen Übungen werden in den bestehenden Übungsaufbau integriert und vertieft, in Ausführung und Anleitung.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: Rückentrainer I und Modul E oder Modul A, B, C und E

Modul G – Praxistag Fitness / Group

Group

Das erworbene Wissen aus Modul A, B, C, D und E wird in die Praxis des Group Trainings integriert, Core-Reprint in allen Ausgangspositionen und die Übungen für das Group Training werden in sinnvolle Abläufe gebracht. Themen- und zielorientierte Trainingspläne werden kreiert, das Curriculum eines Rückenkurses besprochen.

Fitness

Das erworbene Wissen aus Modul A, B, C, D, E und F wird in die Praxis des Fitness-Trainings transferiert. Die sinnvolle Zusammenstellung von lokalem Trainingsreiz, globaler Stabilisation und funktionellen Kraftübungen wird besprochen, ein Fallbeispiel erarbeitet.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und theoretischen Teil.

Die Prüfung kann gut vorbereitet werden. Die Inhalte sind im Prüfungsreglement definiert, das zuvor ausgehändigt und besprochen wird.

Dauer: 1 Tag und 1 Prüfungstag

Voraussetzung: Modul E und F

Abschluss: dipl. Antara® Rückentrainer

Modul M – 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 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, die 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, Haltungsberatung und -korrektur wird erlernt und geübt.

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

Teil I

Das Core-System (tiefe Stabilisation, Funktion des Beckenbodens, Schutz des Rückens, besonders der Lendenwirbelsäule, Bauchform, funktionelle Zwerchfellatmung). Funktion und Dysfunktion des Core-Systems, Core-Wahrnehmung und Core-Reprint.

Teil II

Die aufrechte Körperhaltung als anatomisches Modell, die Grundfehlhaltungen und deren Konsequenzen, individuelle Haltungskorrektur im Sitzen und bei der Arbeit, einfache effiziente ausgleichende Übungen.

Teil III

Vertiefung des Gelernten, 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 zur Zielsetzung und dem Sinn der Pflege von Beweglichkeit vermittelt und Übungen erarbeitet, die die Masseure direkt mit den Patienten durchführen können oder die sie den Patienten mit nach Hause geben können.

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

Dauer: 3 x 2 Tage

Voraussetzung: abgeschlossene Ausbildung in Massage, Physiotherapie, Ergotherapie oder Körpertherapie

Abschluss: Antara® med. Masseur

Die Anmeldung ist ausschliesslich unter www.vdms.ch/Kurse möglich.

Update-Tag Pre_10 – Das Rückentrainer Update

Dieses Tagesseminar richtet sich an alle Absolventen, die vor 2010 die Ausbildung zum Rückentrainer I oder II besucht haben.

Es wird die Core-Funktion, die Core-Störungen und der Core-Reprint in Theorie und Praxis auf den neuesten Stand gebracht. Über eine Beispiel-Lektion werden Fragen und Themen gefunden und bearbeitet.

Nach dem Update kann der Rückentrainer I oder II bzw. dipl. Rückentrainer mit einer Teilahmebestätigung zum Antara® Rückentrainer I oder II bzw. dipl. Antara® Rückentrainer ergänzt werden. Anschliessend haben die Teilnehmer Zugang zu vielen Antara®-Weiterbildungen.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: Absolventen von Rückentrainer I und II zwischen 1996 und 2010

Abschluss: Antara® Rückentrainer I / dipl. Antara® Rückentrainer

Alle Absolventen des Update-Tages sowie Antara® Rückentrainer I und dipl. Antara® Rückentrainer können sich kostenfrei auf der Antara®-Homepage im Instructor- und Studio-Finder eintragen lassen.

Als dipl. Antara® Instructor können Sie das Antara®-Logo für Werbeflyer und PowerPoint-Vorträge für Ihr Marketing nutzen.

Als ausgebildeter Antara® Instructor haben Sie guten Grund, stolz auf sich zu sein. Mit ausgezeichneter Kompetenz können Sie modernste Inhalte präzise vermitteln und wertvolle, spannende Lektionen gestalten.

Antara® – Weiterbildungen

Antara® Level 2

Es werden die unterschiedlichen Abläufe und Sequenzen von Level 2 vermittelt, die Choreografien von Level 1 erweitert.

Die Inhalte der vorausgegangenen Kurse werden vertieft und mit athletischen, die globale Muskulatur einbeziehenden Übungen erweitert. Diese Weiterbildung ist wichtig, um sich von der konsequenten Technik aus der Instructor-Ausbildung etwas zu befreien. Auf Basis der guten Technik und strikten Grundausbildung ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, um wieder Raum für die freie Gestaltung zu öffnen. Die Übungsauswahl wird grösser, die Trainingsintensität und die globalen Anforderungen können sehr viel höher sein.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: dipl. Antara® Instructor

Antara® Level 3

Hier werden die unterschiedlichen Abläufe und Sequenzen von Level 3 vermittelt. Die Übungsabläufe von Level 1 und 2 werden nochmals erweitert, Mobilisationen zur Entspannung und Körperwahrnehmung ergänzt. In einem Theorieteil wird der Stand der Wissenschaft aufgezeigt, besprochen und so ein tieferes Verständnis für das Bewegungskonzept und die Inhalte erzielt.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: dipl. Antara® Instructor, Level 2

Antara® vor und nach der Geburt

Das Seminar zeigt auf, wie vor einer Geburt Schritt für Schritt Antara® angepasst werden kann und muss (inklusive einem Hausaufgabenblatt zum Verteilen), sodass Frauen während der Schwangerschaft in Bewegung bleiben können.

Die Zeit nach der Geburt (frühes und spätes Wochenbett) werden erarbeitet. Für beide Phasen gibt es Übungen (auch als Hausaufgabenblätter), mit deren Hilfe sich die Frau in Ruhe, in ihrem eigenen Tempo das Core-System zurückerobert und angepasst die Belastbarkeit von Transversus, Beckenboden und Rücken verbessern kann. Die Schwerpunkte werden je nach Geburt auf den Transversus oder Beckenboden gelegt.

Wie das von Antara® zu erwarten ist, wird nach einer Geburt besonders viel Wert auf die Körperhaltung und die Rückenkraft der jungen Mutter gelegt.

Die Absolventinnen und Absolventen dieser Weiterbildung sollen das Erlernte sowohl in die laufenden Antara®-Kurse integrieren wie auch spezielle Kurse und Beratungen für Frauen vor und nach der Geburt anbieten können.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: Modul A, B, C oder Rückentrainer I oder dipl. Antara® Instructor

Antara® Golf

Golf gehört zu einer der am schnellsten wachsenden Sportarten. Damit nehmen auch die Beschwerden zu, unter denen ungenügend vorbereitete Golfer leiden. Golfer brauchen nicht nur allgemeine Stabilisation und Beweglichkeit, sondern müssen den Erfordernissen ihrer Sportart effektiv begegnen können.

Im Seminar Antara® Golf werden die technisch geforderten Golfbewegungen aufgezeigt. Die vermittelten Core-, Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen sind präzise für Golfer sowie deren Leistungsanforderungen und -belastungen konzipiert. Das entwickelte Hausaufgabenblatt erleichtert das Üben zu Hause.

Die Empfehlungen und die Arbeit eines Antara®-Golf-Trainers grenzt sich von den Aufgaben und den Kompetenzen eines Golf-Profis deutlich ab. Die Aufgabe eines Antara®-Golf-Trainers besteht im Wesentlichen darin, spezifische und präzise präventive und ergänzende Übungseinheiten anbieten zu können, um einerseits den Körper des Golfers zu schützen, andererseits dessen Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Die Absolventinnen und Absolventen dieser Weiterbildung können Antara® Golf als Group Training oder als Personal Training mit einer kompetenten Beratung anbieten.

Dauer: 2 Tage

Voraussetzung: Modul B

Antara® Personal Trainer

Im diesem Seminar wird die 1:1-Arbeit mit der Kundin bzw. dem Kunden ins Zentrum gestellt. Es wird eine Struktur vermittelt, wie mit ihnen gearbeitet werden kann. Im Zentrum stehen Rücken- und Stabilisationsthemen. Dies beinhaltet die Ziel- und Motivationsfindung, das Ermitteln des „Ist-Zustandes“ des Core-Systems, das Analysieren der Körperhaltung. Eventuell muss die Körperhaltung optimiert und der Kundin bzw. dem Kunden das Ansteuern von Transversus, Beckenboden oder Multifidii gelehrt werden. Als weiterer Schritt werden Übungen ausgewählt und vermittelt, die die Kundenbedürfnisse berücksichtigen. Dabei geht es um das Finden der wirksamsten Übung für den Einzelnen, die verstanden und akzeptiert wird. Auch in dieser Phase spielt die taktile Kontrolle und die präzise Sprachführung eine wichtige Rolle. Im Kurs findet auch eine Reflexion der eigenen Trainerpersönlichkeit statt.

Dauer: 3 Tage

Voraussetzung: Antara® Rückentrainer oder dipl. Antara® Instructor, mindestens 1 Jahr Unterrichtserfahrung und Sicherheit in der taktilen Kontrolle

Antara® Master Trainer – In Entwicklung

Für die nahe Zukunft steht die Entwicklung des Antara® Master Trainer an. Wie dieser zu erreichen ist und für wen sich dieser Weg eignet, wird der Homepage von Antara® zu entnehmen sein.

Antara® – Workshops

Antara® Basic

Es werden unterschiedliche Abläufe und Sequenzen von Antara® Level 1 erlebt und teils vermittelt. Das Core-System und die Ansteuerung werden bereits thematisiert und geübt. Der Kurs eignet sich ausgezeichnet, um die Core-Ansteuerung zu verstehen, das ganze Antara® Bewegungskonzept kennenzulernen und herauszufinden, ob man Antara® Instructor werden möchte. Die erarbeiteten Übungsabläufe werden schriftlich ausgegeben.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: abgeschlossene Grundausbildung in den Bereichen Bewegung und Gesundheitsförderung, Sport, Group Training oder Gymnastik

Antara® Sensomotorik (vormals Antara® Dynair)

Der Workshoptag Antara® Dynair wurde in Praxis und Theorie erweitert zu Antara® Sensomotorik. Es werden unterschiedliche Abläufe und Sequenzen aus dem Antara®-Training und zusätzliche Einzelübungen unter Einbezug von labilen Unterlagen vermittelt. Durch die Nutzung labiler Unterlagen liegt der Schwerpunkt des Workshops auf der globalen Stabilisation. Die Körperhaltung und der Core-Reprint gelten auch in diesem Seminar als Basis. Die theoretischen Grundlagen des sensomotorischen (propriozeptiven) Trainings werden aufgezeigt und sinnvolle, vielfältige Übungen mit sensomotorischem Zusatzreiz (mit Dynair®-A, AeroStep® XL, Dynair® Ballkissen und Redondo® Ball) erarbeitet und geübt.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: dipl. Antara® Instructor oder Antara® Rückentrainer I

Antara® Weights

In diesem Workshop werden die Antara®-Übungen durch den Einsatz von Gewichten erweitert, der Schwerpunkt auf ein Training der globalen Bewegung gesetzt. Ein grosser Vorteil dieses Stundenbildes und der vermittelten Übungen ist, dass vorhandene Trainingsgeräte eingesetzt werden können, seien dies Kurzhanteln, Gewichtsscheiben, Stonies, Medizin- oder Speedbälle. Die Gewichte werden in ausgesuchte Antara®-Abläufe integriert, teils werden die Antara®-Übungen erweitert. Verbessert wird neben den klassischen Antara®-Trainingszielen, wie Körperhaltung und Stabilisation, die Kraftausdauer. Erarbeitet wird die Bewegungskontrolle, der kontrollierte Schwung.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: dipl. Antara® Instructor oder Antara® Rückentrainer I

Antara® Challenge

Challenge heisst Herausforderung – Antara® kann herausfordern und hoch intensiv unterrichtet werden. Die Basis – Körperhaltung, Core-Reprint und Bewegungsqualität – bleibt bestehen, hinzu kommt eine Steigerung der Intensität zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Kraft und Kraftausdauer. Im Kurs werden Übungserweiterungen, Übungskombinationen und Stundenbilder vermittelt. Antara® Challenge eignet sich für Fortgeschrittene und leistungsfreudige Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: dipl. Antara® Instructor, Level 2

Antara® Gymstick

An diesem Workshoptag werden unterschiedliche Übungen und Abläufe sowie die Einsatzmöglichkeiten des Gymstick® für das Antara®-Training vermittelt. Die theoretischen Grundlagen des Krafttrainings der globalen Muskulatur werden besprochen. Der Gymstick® eignet sich ausgezeichnet, um die Grundlagen des Antara®-Trainings, die Körperhaltung und Stabilisation, durch höhere Kraftanforderungen zu erweitern. Der Vorteil des Trainings mit dem Gymstick® im Vergleich zu freien Gewichten ist, dass er eine gewisse Führung gibt und dass der Widerstand präzise, schnell und individuell eingestellt werden kann.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: Antara® Instructor oder Antara® Rückentrainer I

Antara® Dance Basic

Antara® Dance Basic verbindet Sequenzen aus Antara® Level 1 und 2 mit Elementen aus dem klassischen und modernen Tanz zu einer kreativen und intensiven Lektion. Dieser Workshop vermittelt neue Ideen und Bewegungsabläufe zur Lektionsgestaltung und zum Aufbau einer Antara®-Dance-Stunde. Durch das Techniktraining lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Bewegungsabläufe sicher und genau auszuführen.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: dipl. Antara® Instructor, auch geeignet ohne bisherige Tanzerfahrung, empfehlenswert: Antara® Level 2

Antara® Dance new Ideas

Der Workshop behandelt die tänzerische Weiterführung und Erweiterung der Inhalte von Antara® Dance Basic. Er vermittelt neue Bewegungsabläufe, gibt kreativen Input zur Lektionsgestaltung. Das Gelernte kann auch als Teilsequenz in ein klassisches Antara®-Training eingefügt werden. Durch das Erlernen und Üben der Bewegungsabläufe wird die eigene Technik verfeinert.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: dipl. Antara® Instructor, Antara® Dance Basic, empfehlenswert: Antara® Level 2

Trance Words® –

Der strukturierte Weg in die Entspannung

Entspannungsübungen sind bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr beliebt und sie sind wichtig. Sie helfen dabei, nach einer Leistung in den Regenerationsmodus zu gelangen und verbessern die Eigenwahrnehmung. In diesem Tagesseminar wird ein strukturierter Aufbau vermittelt, der wunderbar funktioniert. Ein Schlüssel, um diese Übungen erfolgreich zu unterrichten, ist die Sprache. Im Seminar wird an offener Sprachführung gearbeitet, eine funktionierende Induktion vermittelt und verschiedene Techniken der Mentalreise vorgestellt. Dieses Seminar richtet sich an Trainerinnen und Trainer aller Bewegungsformen, die ihre Betreuung oder ihren Unterricht mit Konzentrations- und Körperwahrnehmungsübungen (Körperreisen) bereichern wollen.

Dauer: 1 Tag

Voraussetzung: keine speziellen Vorkenntnisse nötig

Antara® 75+ – In Entwicklung

Antara® befindet sich im Prozess, verändert sich stetig, wird umfassender, immer mehr Ideen werden Wirklichkeit. Unter anderem ist das Weiterbildungsmodul Antara® 75+ in Planung, das sich mit den Anforderungen und den Inhalten für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 75 Jahren auseinandersetzt. Es wird vernünftige Übungen und Übungsprogramme bieten, die den möglichen altersbedingten Einschränkungen gerecht werden.

Weitere Programme folgen.

Antara® Convention

Wegen der grossen Nachfrage wird die Antara® Convention in der Schweiz in Zukunft 2 x pro Jahr durchgeführt. Präsentiert werden bei jedem Mal ca. 10 Antara®-Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. In einem Lunch-Vortrag 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. Ob und wann in unseren Partnerländern eine Antara® Convention angeboten wird, erfahren Sie auf unserer Homepage. Die Antara® Convention bietet Ihnen die optimale Gelegenheit, sich Ideen und Updates zu holen, an der eigenen Technik zu feilen und sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

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 2010, das in Vorbereitung auf die Ausbildung gelesen werden sollte. Inhalte 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 sowie Kombinations-Lektionen, die selbstständig zusammengestellt werden können. Zugrunde liegt der momentane Stand der Sportwissenschaft und viele Jahre praktischer Erfahrung.

Dauer: 3 Tage

Voraussetzung: abgeschlossene Grundausbildung, Unterrichtserfahrung oder Erfahrung im therapeutischen Bereich

Antara®-Ferien mit den Antara® Days

Einen Kurzurlaub mit professionell angeleiteten, funktionellen Bewegungseinheiten und jeder Menge Zeit für Erholung und Entspannung in ausgewählten Hotels bieten Ihnen die Antara® Days. Geleitet und betreut werden Sie von Rainer Bräuer, einem ausgezeichneten Antara® Instructor und -Ausbilder. Weitere Informationen sind zu finden unter www.antaradays.at.

Antara® – Die geschützte Marke

Warum ist Antara® eine geschützte Marke?

Der Markenschutz schützt und garantiert in erster Linie die Qualität der Ausbildung. Antara®-Ausbildungen dürfen ausschliesslich vom starAusbildungsteam und von der star lizenzierten Ausbildungsanbietern durchgeführt werden.

Dieser Schutz erscheint uns notwendig, um die Qualität und die Einheitlichkeit des Antara® Bewegungskonzepts auch in Zukunft zu gewährleisten.

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

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, ohne Lizenzgebühren zu zahlen.

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, mit viel Engagement darum bemüht sind, ihr Wissen zu vertiefen und zu erweitern. Wir gehen einen anderen Weg und werden unseren treuen Antara®-Trainerinnen und -Trainern, z.B. über den exklusiven Member-Zugang bei starOnline, einen direkten Zugriff auf wichtige Informationen zu Neuerungen, Abläufen, Antara®-Stundenbildern usw. bieten – ein Service, der allen zugute kommt.

Dieser Member-Bereich ist derzeit in Entwicklung. Über den Antara®-Newsletter halten wir Sie hierzu auf dem Laufenden.

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 das Group Training und Personal Training in Fitnessstudios, Wellnessstudios, Sportvereinen und Ferienanlagen.

Antara® ist als grosses und langfristiges Konzept angelegt, das weiter ausgebaut wird. Es hat Tiefe, ist modern und extrem vielseitig. Wir sind überzeugt, dass Antara® das Potenzial hat, ein zukünftiger Klassiker unter den Bewegungskonzepten zu werden.

Was für Stundenbilder kann man mit Antara® umsetzen?

Antara® Classic
Antara® gesunder Rücken
Antara® starker Rücken
Antara® Beckenboden-Core
Antara® von Core zu Bauch
Antara® Dynair
Antara® Gymstick
Antara® Core n'Stretch
Antara® Core n'Cardio
Antara® Strong
Antara® Challenge
Antara® Dance
Antara® Core and Relax
Antara® vor und nach der Geburt
Antara® Golf
Antara® Personal Training
und vieles, vieles mehr.

Antara® – Erfahrungen und Wege



Priska Kräutli

hat ein eigenes Studio in Bubikon im Zürcher Oberland, in dem sie zwischen 10 und 12 Stunden pro Woche unterrichtet. Die Hälfte davon sind allein dem Antara®-Training vorbehalten. Zu ihrem Programm gehören außerdem RückenFIT, Slow Aerobic und M.A.X.®, das Konditionstraining der star. Während der letzten Jahre hat sich in jeder der Gruppen ein harter Kern von Teilnehmerinnen und Teilnehmern etabliert, was Priska als sehr wertvoll und schön bezeichnet. Es folgt ein kurzes Interview, das Karin Albrecht mit ihr geführt hat.

Liebe Priska, nach vielen unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungen hast Du die Antara®-Ausbildung gemacht. Warum?

Während meiner Tätigkeit als Trainerin merkte ich bald, dass da noch etwas kommen musste, etwas Neues, Modernes. Also machte ich mich auf die Suche. Es gibt viele Bewegungskonzepte, keines konnte mich wirklich überzeugen. Es war schwierig, das gute Bauchgefühl hat gefehlt. Durch Zufall, beim Suchen neuer Musik, stiess ich vor 7 Jahren auf Antara®. Ich spürte sofort eine grosse Neugier und Freude. Ich hoffte, hier vielleicht das Richtige gefunden zu haben. Und so nahm das seinen Lauf.

Was hat Dich während der Ausbildung am Antara®-Konzept erstaunt, was erfreut?

Erstaunt? Ich weiss nicht, ob ich erstaunt war. Aber ich spürte, dass dieses Konzept passt. Es ist logisch, einfach zu verstehen und perfekt arrangiert. Das Bewegungskonzept, das ich gesucht habe, war plötzlich da. Erfreut war ich über die Professionalität und Hingabe von Karin und Maya, welche Antara® entwickelt haben, die angenehme Lernatmosphäre und die Möglichkeit, in einem super Team aufgehoben zu sein.

Was war für Dich die grösste Herausforderung?

Es waren die Sprache, die exakten Anweisungen und die fliessenden Bewegungsabfolgen, welche ich unbedingt verinnerlichen wollte. Es war eine Herausforderung, dies zu tun, und eine grosse Freude, dies endlich in meine Kurse einfließen zu lassen. Später erkannte ich den Wert und die Effizienz des Trainings. Antara® hilft, Rückenbeschwerden zu lindern, Verspannungen zu lösen, Fehlhaltungen zu korrigieren und vieles mehr.

Wie konntest Du für Dich persönlich profitieren?

Ich konnte mich persönlich weiterentwickeln, meine Bewegungskompetenz in hohem Masse verbessern. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich Antara® nicht nur unterrichte, sondern irgendwie auch Antara® bin. Es gibt viele positive Auswirkungen auf mich persönlich, mein Umfeld und natürlich auf meine Arbeit als Trainerin.

Was sind Deine Ziele für die nächsten 3 bis 5 Jahre?

Ich möchte mich stetig weiterentwickeln, dazulernen, offen bleiben.

Ein Beispiel dafür ist M.A.X.®: Es gibt Frauen und Männer, die schon so lange zum Antara®-Training kommen. Diese Leute sind stark geworden, körperlich und mental. Sie sind für M.A.X.® bereit. Und so habe ich M.A.X.® neu ins Programm aufgenommen. Was morgen kommt? Wir werden sehen, was ganz sicher bleibt ist Antara®. Ich hoffe, gesund zu bleiben, damit ich meine Tätigkeit als Trainerin noch lange ausüben kann.

Was für einen Rat gibst Du anderen Trainerinnen und Trainern?

Ratschläge geben ist schwierig, aber ich versuche dennoch zu antworten: Unterrichte was Dir selber zusagt. Mach, wovon Du überzeugt bist, und vermittele nur, was Du verstehst. Etwas Mut und Kreativität gehören dazu. Und natürlich die Hingabe und Freude für die Menschen, mit denen Du arbeitest.

Danke Karin für Dein Interesse.



Wir unterstützen Ihr Marketing

- ✓ Die Nachfrage nach Antara®-Training wird durch Öffentlichkeitsarbeit und PR kontinuierlich erhöht.
- ✓ Jeder dipl. Antara® Instructor ist auf der Antara®-Homepage im Instructor-Finder aufgeführt.
- ✓ Alle Center und Studios, welche das Antara®-Training anbieten, sind auf der Antara®-Homepage im Studio-Finder aufgeführt.
- ✓ Für Werbung und Information stellen wir Ihnen Informationsflyer für Kunden zur Verfügung.
- ✓ Teilnehmer, die die Weiterbildung „Antara® Personal Trainer“ absolviert haben, erhalten die kleinen Kunden-Trainingskarten.
- ✓ Dipl. Antara® Instructor erhalten gratis ein Studio-Poster.
- ✓ Veröffentlichte Artikel und Beiträge können von der Homepage heruntergeladen und zu Werbezwecken ausgedruckt werden.
- ✓ Grosse Studio-Poster können gekauft werden.
- ✓ Freche und witzige Antara®-Postkarten können erworben werden.
- ✓ Dipl. Antara® Instructor erhalten eine PowerPoint-Präsentation für Informationsveranstaltungen.
- ✓ Dipl. Antara® Instructor dürfen kostenfrei das Antara®-Logo nutzen, z.B. für ihren Stundenplan und ihre Homepage.

Antara® im Studio / Fitnesscenter

- ✓ Für Center und Studios fallen keine Lizenzgebühren an.
- ✓ 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).
- ✓ Alle Studios, die Antara®-Training anbieten, werden auf der Antara®-Homepage unter www.antara-training.com geführt.

Alle vorgestellten Informationen sowie die umfassenden Ausbildungsinhalte, zu erwerbenden Kompetenzen sowie die Kosten der einzelnen Module können – neben dem internationalen Datenblatt – auf der Antara®-Homepage eingesehen werden: www.antara-training.ch

In Österreich wird das Konzept mit Suzanna König der BASK angeboten. Informationen und aktuelle Termine in Österreich finden Sie hier: www.antara-training.at / www.bask.at

In Deutschland werden die Antara®-Ausbildungen bei der IFAA international angeboten, alle aktuellen Termine sind zugänglich auf der Homepage: www.ifaa.de

Entnehmen Sie bitte die Ausbildungsstruktur dem Beiblatt oder laden Sie dies als PDF-Dokument von der Antara®-Homepage herunter: www.antara-training.ch

Antara®-Produkte

- ✓ Regelmässig werden spezielle Antara®-CDs, Antara®-Unterrichtsmusik zusammengestellt und angeboten.
- ✓ Schöne Antara® T-Shirts sind in den klassischen Antara®-Farben erhältlich.
- ✓ Das Trainingsgerät Dynair®-A wurde von Karin Albrecht und TOGU speziell für Antara® entwickelt.
- ✓ Die Antara®-DVD wird im Laufe des Jahres ersetzt und anschliessend auf der Online-Plattform von star angeboten.

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



Die star ist EDUQUA-Zertifiziert



Unsere Partner:



Impressum

Kontakt

star AG – school for training and recreation
Seefeldstrasse 307 / 8008 Zürich
Tel: +41 44 383 55 77 / Fax: +41 44 383 55 78
e-Mail: info@star-education.ch
Geschäftsleitung star AG: Karin Albrecht und Cyrill Lüthi
Layout: Heidi · grafik und form
Fotos: Raphael Brand
Text: Karin Albrecht

Antara[®] wirkt