

Ausbildungswege und Module in Deutschland und Österreich

Für Antara® Deutschland Nord und Mitte gelten die gleichen Module wie Antara® Schweiz. Alle Termine auf dem internationalen Datenblatt. Bei allen Kooperationspartnern werden unterschiedliche Antara® Workshops angeboten, bitte direkt beim Anbieter finden.

Antara® Deutschland	STB Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess	DTB-Rückenexperte und dipl. Antara® Rückentrainer DTB-STB-BTB-WTB-RTB-vtf	ASKÖ-Antara® Rückentrainer 1	Dipl. ASKÖ-Antara® Rückentrainer Österreich
<p>Die angebotenen Module und Workshops finden Sie im internationalen Datenblatt.</p>  <p>Antara® Deutschland Mitte Annette Gloss info@annette-gloss.de www.antara-training.de</p> <p>Antara® Deutschland Nord Simone Hennings simone4fun@gmx.de</p>	<p>▲ ANTARA® AGE TEIL 2 Praxis Kompetenzen 5 - 8 / ausführen, anleiten, korrigieren 25 LE</p>	<p>▲ COACHING UND LERNZIELKONTROLLE Praxis-Coaching an pers. Technik und Anleitung / Lernzielkontrolle schriftlich und praktisch, 16 LE</p>		<p>▲ MODUL G Praxis 1 Tag + 1 Prüfungstag</p>
	<p>▲ ANTARA® AGE TEIL 1 Verstehen der Struktur, Praxis von Kompetenzen 1 - 4 / ausführen, anleiten, korrigieren 25 LE</p>	<p>▲ AUFBAUMODUL 2 Körperhaltung Vertiefung, Schultergürtel und -gelenk, HWS. Funktion, Störung, Training 25 LE</p>		<p>▲ MODUL F Schultergürtel, Schultergelenk, HWS 2 Tage</p>
		<p>▲ AUFBAUMODUL 1 Core-Vertiefung, Becken, ISG, Hüftgelenk. Funktion, Störung, Training 25 LE</p>	<p>▲ MODUL C Praxis Krankheitsbilder des Rückens im Training 2 Tage</p>	
	<p>▲ RÜCKENPRAXIS PUR ODER ANTARA® BASIS Körperhaltung, Fehlhaltungen, Haltungskorrekturen, Statik, Technik, 2 Beispielslektionen 16 LE</p>		<p>▲ MODUL B Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint 2 Tage</p>	<p>▲ MODUL E Becken, Hüftgelenk, ISG 2 Tage</p>
<p>VORAUSSETZUNG FÜR DIE ANTARA®-AUSBILDUNGEN DER LIZENZPARTNER Für STB Antara® Age, Bewegungsexperte im Alterungsprozess: C-Lizenz Breitensport (z.B. Fitness/Gesundheit, Fitness-Aerobic, Fitness/Gesundheit Ältere etc.) Für DTB Antara®-Rückenexperten: DTB-Rückentrainer/in oder DTB-Kursleiter/in Yoga oder DTB-Trainer/in Pilates oder DTB-Trainer/in Gesundheitssport oder sportfachliche Ausbildung/Studium (Physiotherapeut, Sportwissenschaftler oder vergleichbar). Für ASKÖ Antara® Rückenexperte: Übungsleiter- bzw. Kursleitererfahrung im Gesundheits- und Fitnesport. Voraussetzung für die Weiterbildungen und Workshops sind auf der Homepage bei den einzelnen Kursen ersichtlich.</p>				

Antara® Workshops und Spezielles

Voraussetzung siehe Homepage

Workshop 1 Tag

Antara® Achtsamkeitstraining

Antara® Sensomotorik

Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung

Atmung und Gesundheitstraining

Antara® mit der Rolle

Antara® rund um den Ball

Antara® Weights
(Zusatzgewicht, Schwung, Schwungkontrolle)

Antara® Flow
(tänzerische Moves, fließende Verbindungen)

Antara® Challenge
(Cardio / athletische Übungen aufbauen)

Antara® Core-Übungen in der Therapie

Workshop 2 Tage

Antara® Rectusdiastase und Bauchmuskeltraining

Antara® wird an unterschiedlichen Kongressen und Conventions präsentiert. Alle Infos finden Sie auf dem internationalen Datenblatt.