

## Antara® Kursdaten International 2023/2024

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
<b>Antara® Events</b>				
Antara® ZOOM Convention	21.01.2023	1	Online	siehe Homepage
Antara®/ star Convention (LIVE)	17.06.2023	1	Zürich	siehe Homepage

### Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen

#### Schweiz

#### Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	25./26.02.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	11./12.03.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group / Kurse	24./25.06.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	18./19.05.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	20./21.05.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	24./25.06.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	09./10.09.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30.09./01.10.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	28./29.10.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Trainingsfläche	14./15.10.2023	2	Zürich	510.00

#### Dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	07./08.10.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	18./19.11.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group/Fitness	09.12.2023	1	Zürich	420.00
<b>Prüfungstag</b> Group/Fitness ab 18 Uhr	13.01.2024	1	Zürich	420.00

#### Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Prüfungsdatum	14.01.2023	0.5	Zürich	
Antara® Beckenboden	14./15.10.2023	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	02./03.12.2023	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	13.01.2024			

#### Zert. Antara®- Beckenboden - Fachfrau

#### Schwangerschaft/Rückbildung

Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	20./21.10.2023 01./02.12.2023	4	Zürich	1020.00
--	----------------------------------	---	--------	---------

#### Antara® Age

#### Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age - Teil 1	10./11.06.2023	4	Zürich	1020.00
Antara® Age - Teil 2	01./02.07.2023			



## Antara® Personal Trainer

Antara® Personaltraining	Wieder 2024	3	Zürich	980.00
--------------------------	-------------	---	--------	--------

## Stretching Instructor

Stretching Instructor	17.-19.02.2023	3	Zürich	765.00
Stretching Instructor	18.-20.08.2023	3	Zürich	765.00

## Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

Antara® Teil 3		1	Aarau	VDMS
Schulter-HWS			Aarau	VDMS
		1		
Antara Trance Words – der geführte Weg in die Entspannung		1	Aarau	VDMS
Antara® Teil 1		2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2		2	Aarau	VDMS
Rectusdiastase und sicheres Bauchmuskeltraining	11./12.08.2023	2	Aarau	VDMS

## Weiterbildung Antara® / Workshops

Antara® rund um den Ball	22.01.2023	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – Stand, Bauchlage	04.03.2023	1	Zürich	190.00
Antara® Flow	13.05.2023	1	Zürich	190.00
Therapeutische Übungen (Freitag 18.00 -21.00 Uhr)	21.04.2023	1	Zürich	190.00
Atmung im Training	08.07.2023	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – 4-Füssler, Rückenlage	02.09.2023	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	10.09.2023	1	Zürich	190.00
Sicherers Bauchmuskeltraining mit Fokus Rectusdiastase	23./24.09.2023	2	Zürich	380.00
Antara® mit der Rolle	12.11.2023	1	Zürich	190.00

Teilnehmer, welche **nicht in der Schweiz wohnen**, erhalten bei **Buchungen in der Schweiz 10% Rabatt**.  
Ausgenommen davon sind Events

### Social Media

Visit us on [www.facebook.com/stareducation](https://www.facebook.com/stareducation) oder treten Sie der Antara® Gruppe auf Facebook bei.  
Visit us on Instagram [star-education\\_schweiz](https://www.instagram.com/star-education_schweiz)

### starOnline

be connected – everywhere! Neue Vorträge über Stretching und Beweglichkeit, Körperhaltung, Stabilisation und Übungsanalysen mit **Karin Albrecht** zum Downloaden. Spezieller Antara® Memberbereich für Antara® Trainer.

### Informationen

Alle Informationen zu den einzelnen Modulen, über Voraussetzungen, Kompetenzen, Lernziele, Inhalte, Termine und Kosten sind auch unter [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch) oder [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) ersichtlich.

### Beratung

Schweiz: Gerne beraten wir Sie persönlich unter +41 44 383 55 77 oder empfangen Sie in der star zu einem persönlichen Gespräch.

Deutschland: Wenden Sie sich bitte für die Ausbildungen;

In Mannheim an Annette Gloss // Email: [info@annette-gloss.de](mailto:info@annette-gloss.de)

In Kiel an Simone Hennings // Email: [simone@antara-training.de](mailto:simone@antara-training.de)

In Stuttgart und Bartholomä via Homepage [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

In Bad Pyrmont //Email: [dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de](mailto:dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de)

### Österreich

in Salzburg an Michael Schweigerer via Homepage <http://askoe-salzburg.at>, oder [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)

## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DE-Nord,DE-Mitte und Bad Pyrmont

### Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	06.-08.01.2023	3	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
---	----------------	---	------	--

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	04./05.02.2023	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
------------------------------------	----------------	---	------	--

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	22./23.04.2023	2	Mannheim	<a href="mailto:info@annette-gloss.de">info@annette-gloss.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	06./07.05.2023	2	Mannheim	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group / Kurse	10./11.06.2023	2	Mannheim	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	23./24.09.2023	2	Mannheim	<a href="mailto:info@annette-gloss.de">info@annette-gloss.de</a>
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	14./15.10.2023	2	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	Nach Absprache	1	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Prüfungstag	11.11.2023	1	Mannheim	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	23./24.09.2023	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	04./05.11.2023	2	Kiel	
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	09.12.2023	1	Kiel	
<b>Modul G</b> - Prüfungsdatum	nach Absprache	1	Kiel	

### Weiterbildung / Workshops

Stretching Instructor	24.-26.03.2023	3	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara® Level II	10.06.2023	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara® Weights	11.06.2023	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara® Flow	11.11.2023	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>

### Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	04./05.03.2023	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara® vor und nach der Geburt	01./02.04.2023	2.5	Kiel	
Prüfungsdatum	nach Absprache			
Antara® Beckenboden	28./29.01.2023	2	Mannheim	<a href="mailto:info@annette-gloss.de">info@annette-gloss.de</a>
Antara® vor und nach der Geburt	04./05.03.2023	2.5	Mannheim	
Prüfungsdatum	25.03.2023		Mannheim	

### Antara® Age

#### Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age - Teil 1	28./29.10.2023	4	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara® Age - Teil 2	25./26.11.2023			

## Fortbildungsinstitut in der m&I Fachklinik Bad Pyrmont

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	03./04.06.2023	2	Bad Pyrmont	<a href="mailto:Dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de">Dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	24./25.06.2023	2	Bad Pyrmont	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	16./17.09.2023	2	Bad Pyrmont	
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rectusdiastase	16./17.06.2023	2	Bad Pyrmont	<a href="mailto:Dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de">Dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de</a>

## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Österreich

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

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	03./04.11.2023	2	Salzburg	schweigerer@askoe
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	17./18.11.2023	2	Salzburg	-salzburg.at
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	12./13.01.2024	2	Salzburg	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	08./09.03.2024	2	Salzburg	schweigerer@askoe
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	22./23.03.2024	2	Salzburg	-salzburg.at
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	12./13.04.2024	2	Salzburg	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	30./31.08.2024	2	Salzburg	schweigerer@askoe
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	04./05.10.2024	2	Salzburg	-salzburg.at
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	29./30.11.2024	2	Salzburg	

## Antara®-Days Österreich

Antara®-Days	13.-15.01.2023	2,5	BadWaltersdorf	www.antaradays.at
Antara®-Days	17.-19.02.2023	2,5	Waldviertel	www.antaradays.at
Antara®-Days	14.-16.04.2023	2,5	Pöllauberg	www.antaradays.at
Antara®-Days	18.05.-21.05.2023	4	Pöllauberg	www.antaradays.at
Antara®-Days	28.05.-04.06.2023	7	KRETA	www.antaradays.at
Antara®-Days	26.-29.10.2023	4	BadWaltersdorf	www.antaradays.at

Die Antara®-Days werden von Rainer Bräuer angeboten und betreut.  
Mehr Informationen und Anmeldungen über [www.antaradays.at](http://www.antaradays.at) // [info@antaradays.at](mailto:info@antaradays.at)

## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DTB – Akademie Deutschland

### Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten

#### STB – Schwäbischer Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	10./11.03.2023	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	12.-14.05.2023	3	oder	
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	06.-08.10.2023	3	Bartholomä	
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	02./03.12.2023	2		

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

#### STB – Schwäbischer Turnerbund

Basic für Antara® Age	12./13.05.2023	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® Age Teil 1	14.-16.07.2023	3	Stuttgart	
Antara® Age Teil 2	29.09-01.10.2023	3	Bartholomä	

### BTB – Badischer Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	18./19.11.2023	2	Karlsruhe	<a href="mailto:Barbar.shaghaghi@badischer-turnerbund.de">Barbar.shaghaghi@badischer-turnerbund.de</a>
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	02.-04.02.2024	3	Baden Baden	
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	23.-25.02.2024	3	Baden Baden	
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	08./09.03.2024	2	Karlsruhe	

### RTB – WTB

Antara® - Rücken Praxis Pur	09./10.09.2023	2	Berg.Gladbach	<a href="mailto:anders@rtb.de">anders@rtb.de</a>
Antara® - Rücken Praxis Pur	04./05.11.2023	2	Hamm	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	09.-11.02.2024	3	Berg.Gladbach	<a href="mailto:ander@rtb.de">ander@rtb.de</a>
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	15.-17.03.2024	3	Hamm	<a href="mailto:klug@wtb.de">klug@wtb.de</a>
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	20.04.2024	1	Berg.Gladbach	<a href="mailto:anders@rtb.de">anders@rtb.de</a>

### VTF - Hamburg

Siehe unten bei Weiterbildungen und Workshops			Hamburg	<a href="mailto:kuttner@vtf-hamburg.de">kuttner@vtf-hamburg.de</a>
---	--	--	---------	--

### Weiterbildung / Workshops

Antara Flow	21.04.2023	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	04./05.03.2023	2	Hamburg	<a href="mailto:kuttner@vtf-hamburg.de">kuttner@vtf-hamburg.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	06./07.05.2023	2	Pfungstadt	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	24./25.08.2023	2	Hamm	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	04./05.11.2023	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara Kleingeräte	10.11.2023	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>

### Stretching

Stretching Instructor	03.-05.02.2023	3	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Stretching Instructor	10.-12.02.2023	3	Baden-Baden	<a href="mailto:Barbar.shaghaghi@badischer-turnerbund.de">Barbar.shaghaghi@badischer-turnerbund.de</a>
Stretching Instructor	25.-27.08.2023	3	Hamm	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Stretching Instructor	01.-03.09.2023	3	Hamburg	<a href="mailto:kuttner@vtf-hamburg.de">kuttner@vtf-hamburg.de</a>
Stretching Instructor	06.-08.11.2023	3	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Stretching Refresher	03.11.2023	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Stretching Instructor	16.-18.02.2024	3	Frankfurt	<a href="mailto:Kerstin.bludau@dtb.de">Kerstin.bludau@dtb.de</a>
Stretching Instructor	01.-03.03.2024	3	Berg.Gladbach	<a href="mailto:anders@rtb.de">anders@rtb.de</a>
Stretching Instructor	26.-28.04.2024	3	Baden-Baden	<a href="mailto:Barbar.shaghaghi@badischer-turnerbund.de">Barbar.shaghaghi@badischer-turnerbund.de</a>