



Antara® Kursdaten International 2023/2024

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
Antara® Events				
Antara® Convention (Online)	20.01.2024	1	Zürich	siehe Homepage
Antara®/ star Convention (LIVE)	03.11.2024	1	Zürich	siehe Homepage
Fachtagung	11.11.2023	1	Zürich	siehe Homepage

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

Antara® Rücken Trainer 1

Modul A - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	09./10.09.2023	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30.09./01.10.2023	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group	28./29.10.2023	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Trainingsfläche	14./15.10.2023	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	24./25.02.2024	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	09./10.03.2024	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Trainingsfläche	27./28.04.2024	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	24./25.02.2024	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	09./10.03.2024	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	22./23.06.2024	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	09./10.05.2024	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	11./12.05.2024	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	22./23.06.2024	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	07/08.09.2024	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	28./29.09.2024	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	26./27.10.2024	2	Zürich	510.00

Dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	07./08.10.2023	2	Zürich	510.00
Modul F - Schultergelenk – HWS	18./19.11.2023	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group/Fitness	09.12.2023	1	Zürich	420.00
Prüfungstag Group/Fitness ab 18 Uhr	13.01.2024	1	Zürich	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	05./06.10.2024	2	Zürich	510.00
Modul F - Schultergelenk – HWS	16./17.11.2024	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group/Fitness	Sa, 07.12.2024	1	Zürich	420.00
Prüfungstag Group/Fitness ab 18 Uhr	Sa, 11.01.2025	1	Zürich	

Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

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			
Antara® Beckenboden	19./20.10.2024	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	17./17.11.2024	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	11.01.2025			

Zert. Antara®- Beckenboden - Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung

Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	13./14.10.2023	4	Zürich	1020.00
	01./02.12.2023			
Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	25./26.10.2024	4	Zürich	1020.00
	29./30.11.2024			

Antara® Age

Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess	08./09.06.2024	4	Thun	1020.00
	29./30.06.2024			



Zert. Antara® Core-Reha Therapeut

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	09./10.09.2023	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30.9./1.10.2023	2	Zürich	510.00
Core-Übungen in der Therapie	06.07.2024	1	Zürich	190.00
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	24./25.02.2024	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	09./10.03.2024	2	Zürich	510.00
Core-Übungen in der Therapie	06.07.2024	1	Zürich	190.00

Stretching Instructor

Stretching Instructor	16.-18.08.2024	3	Zürich	765.00
-----------------------	----------------	---	--------	--------

Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

Antara® Teil 3		1	Aarau	VDMS
Schulter-HWS		1	Aarau	VDMS
Antara Trance Words – der geführte Weg in die Entspannung		1	Aarau	VDMS
Antara® Teil 1		2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2		2	Aarau	VDMS
Sicherers Bauchtraining mit Fokus auf Rectusdiastase	092./10.08.2024	2	Aarau	VDMS

Weiterbildung Antara®/ Workshops

Antara® Flow	28.04.2024	1	Zürich	190.00
Core-Übungen in der Therapie	06.07.2024	1	Zürich	190.00
Atmung im Training	14.09.2024	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – Stand, Bauchlage	02.03.2024	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – 4-Füssler, Rückenlage	31.08.2024	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	08.09.2024	1	Zürich	190.00
Sicherers Bauchmuskeltraining mit Fokus Rectusdiastase	23./24.09.2023	2	Zürich	380.00
Sicheres Bauchtraining mit Fokus auf Rektusdiastase	25./26.05.2024	2	Zürich	380.00
Sicheres Bauchtraining mit Fokus auf Rektusdiastase	30.11./01.12.2024	2	Thun	380.00
Antara® mit der Rolle	12.11.2023	1	Zürich	190.00
Antara® mit der Rolle	09.11.2024	1	Zürich	190.00
Antara rund um den Ball	21.01.2024	1	Zürich	190.00
Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung	27.10.2024	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 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 oder www.star-education.ch ersichtlich.

Beratung

Schweiz: Gerne beraten wir Sie persönlich unter +41 44 383 55 77 Deutschland: Wenden Sie sich bitte für die Ausbildungen;
In Mannheim an Annette Gloss // Email: info@annette-gloss.de
In Kiel an Simone Hennings // Email: simone4fun@gmx.de
In Stuttgart und Bartholomä via Homepage www.events.dtb-gymnet.de
In Bad Pyrmont //Email: dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de

Österreich

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

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

Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	23./24.09.2023	2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Modul F - Schultergelenk – HWS	14./15.10.2023	2	Mannheim	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	Nach Absprache	1	Mannheim	
Modul G - Prüfungstag	09.12.2023	1	Mannheim	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	23./24.09.2023	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Modul F - Schultergelenk – HWS	04./05.11.2023	2	Kiel	
Modul G - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	09.12.2023	1	Kiel	
Modul G - Prüfungsdatum	nach Absprache	1	Kiel	
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	11./12.11.2023	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	02./03.12.2023	2	Kiel	
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	03./04.02.2024	2	Kiel	
Modul D – Antara Instructor	05.-07.01.2024	3	Kiel	simone4fun@gmx.de

Weiterbildung / Workshops

Antara® Flow	24.02.2024	1	Kiel	simone4fun@gmx.de
--------------	------------	---	------	--

Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	02./03.03.2024	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Antara® vor und nach der Geburt	23./24.03.2024	2.5	Kiel	
Prüfungsdatum	Nach Absprache		Kiel	
Antara® Beckenboden	30.09./01.10.2023	2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Antara® vor und nach der Geburt	28./29.10.2023	2.5	Mannheim	
Prüfungsdatum	Nach Absprache		Mannheim	

Antara® Age

Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age - Teil 1	28./29.10.2023	4	Kiel	simone4fun@gmx.de
Antara® Age - Teil 2	25./26.11.2023			

Fortbildungsinstitut in der m&I Fachklinik Bad Pyrmont

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	16./17.03.2024	2	Bad Pyrmont	Dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	04./05.05.2024	2	Bad Pyrmont	
Modul C - Praxis Tage Group	07./08.09.2024	2	Bad Pyrmont	

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Österreich

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

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	13./14.10.2023	2	Salzburg	schweigerer@askoe
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	17./18.11.2023	2	Salzburg	-salzburg.at
Modul C - Praxis Tage Group	12./13.01.2024	2	Salzburg	
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	08./09.03.2024	2	Salzburg	schweigerer@askoe
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	22./23.03.2024	2	Salzburg	-salzburg.at
Modul C - Praxis Tage Group	12./13.04.2024	2	Salzburg	

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

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

Antara®-Days Österreich

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 // info@antaradays.at



Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DTB – Akademie Deutschland

Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten

STB – Schwäbischer Turnerbund

Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	06.-08.10.2023	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	02./03.12.2023	2	oder Bartholomä	
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	19./20.01.2024	2	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	12.-14.07.2024	3		
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	27.-29.09.2024	3		
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	19./20.10.2024	2		

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age Teil 2	29.09-01.10.2023	3	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	19./20.01.2014	2	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® Age Teil 1	12.-14.04.2024	3		
Antara® Age Teil 2	28.-30.06.2024	3		

BTB – Badischer Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	18./19.11.2023	2	Karlsruhe	Barbar.shaghghi@badischer-turnerbund.de
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	
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	22./23.03.2025	2	Baden Baden	

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	04./05.05.2014	2	Baden Baden	Barbar.shaghghi@badischer-turnerbund.de
Antara® Age Teil 1	21.-23.06.2024	3		
Antara® Age Teil 2	04.-06.10.2024	3		

RTB – WTB

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

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	27./28.04.2014	2	Berg.Gladbach	anders@rtb.de
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	01/02.06.2024	2	Hamm	klug@wtb.de
Antara® Age Teil 1	30.08.-01.09.2024	3	Berg. Gladbach	
Antara® Age Teil 2	29.11.-01.12.2024	3	Hamm	

VTF - Hamburg

Siehe unten bei Weiterbildungen und Workshops			Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de
---	--	--	---------	--

Weiterbildung / Workshops

Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	04./05.11.2023	2	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	01./02.06.2024	2	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara Kleingeräte	10.11.2023	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Atmung	31.05.2024	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Schwung und Schungkontrolle + Sensomotorik	19.04.2024	1	Stuttgart	
Antara Refresher	07.12.2024	1	Stuttgart	kuttner@vtf-hamburg.de
Antara Rückenpraxis				

Stretching

Stretching Instructor	06.-08.11.2023	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Refresher	03.11.2023	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	16.-18.02.2024	3	Frankfurt	Kerstin.bludau@dtb.de
Stretching Instructor	01.-03.03.2024	3	Berg.Gladbach	anders@rtb.de
Stretching Instructor	26.-28.04.2024	3	Baden-Baden	Barbar.shaghghi@badischer-turnerbund.de
Stretching Instructor	20.-22.09.2024	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	11.-13.10.2024	3	Hamburg	kuttner@vfh-hamburg.de
Stretching Instructor	15.-17.11.2024	3	Saarbrücken	g.karle@stb.saarland
Stretching Instructor	08.-10.11.2024	3	Hamm	gentes@wtb.de
Stretching Instructor	04.-06.04.2025	3	Koblenz	Referent-ausbildung@tvm.org