

## Antara® Kursdaten International 2025 / 2026

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
<b>Antara® Events</b>				
Antara® Online Convention	17.01.2026	1	Zürich	siehe Homepage
Antara®/ star Convention (LIVE)	02.11.2025	1	Zürich	siehe Homepage

### Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

#### Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	06./07.09.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	27./28.09.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	25./26.10.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	21./22.02.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	07./08.03.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Trainingsfläche	25./26.04.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	14./15.05.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	16./17.05.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	20./21.06.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	05./06.09.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	26./27.09.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	24./25.10.2026	2	Zürich	510.00

#### Dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	04./05.10.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	15./16.11.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group/Fitness	06.12.2025	1	Zürich	420.00
<b>Prüfungstag</b> Group/Trainingsfläche	24.01.2026	1	Zürich	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	03./04.10.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	14./15.11.2026	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group/Fitness	05.12.2026	1	Zürich	420.00
<b>Prüfungstag</b> Group/Trainingsfläche	30.01.2027	1	Zürich	

#### Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	18./19.10.2025	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	15./16.11.2025	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	24.01.2026			
Antara® Beckenboden	17./18.10.2026	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	14./15.11.2026	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	30.01.2027			

#### Zert. Antara®- Beckenboden - Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung

Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	24./25.10.2025	4	Zürich	1020.00
	28./29.11.2025			
Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	23./24.10.2026	4	Zürich	1020.00
	27./28.11.2026			



## Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess	06./07.06.2026	4	Zürich	1020.00
	27./28.06.2026			

## Zert. Antara® Core-Reha Therapeut

### Stretching Instructor

Stretching Instructor	13.-15.02.2026	3	Zürich	765.00
-----------------------	----------------	---	--------	--------

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

Sicherers Bauchtraining mit Fokus auf Rectusdiastase	15./16.08.2025	2	Aarau	VDMS
Rectusdiastase und Gesundheit	08./09.05.2026	2	Aarau	VDMS

## Weiterbildung Antara®/ Workshops

Antara® Praxis – 4 Füssler, Rückenlage	30.08.2025	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	06.09.2025	1	Zürich	190.00
Atmung im Training	13.09.2025	1	Zürich	190.00
Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung	26.10.2025	1	Zürich	190.00
Antara® mit der Rolle	08.11.2025	1	Zürich	190.00
Antara® rund um den Ball	18.01.2026	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – Stand und Bauchlage	28.02.2026	1	Zürich	190.00
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus auf Rektusdiastase	28./29.03.2026	2	Zürich	380.00
Antara® Flow	09.05.2026	1	Zürich	190.00
Core Übungen in der Therapie	04.07.2026	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – 4-Füssler und Rückenlage	22.08.2026	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	29.08.2026	1	Zürich	190.00
Atmung im Training	12.09.2026	1	Zürich	190.00
Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung	25.10.2026	1	Zürich	190.00
Antara® mit der Rolle	31.10.2026	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

Besuchen sie uns auf Facebook: star\_education oder Antara®  
Besuchen sie uns auf Instagram: star\_education\_schweiz  
Besuchen sie uns auf YouTube: mystarschool

### starOnline ([www.online.star-education.ch/Info/Willkommen](http://www.online.star-education.ch/Info/Willkommen))

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), [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) oder [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de) 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](mailto:info@annette-gloss.de)  
In Kiel an Simone Mues // Email: [simone4fun@gmx.de](mailto:simone4fun@gmx.de)  
In Stuttgart und Bartholomä via Homepage [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.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

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Termin folgt	2	Mannheim	<a href="mailto:info@annette-gloss.de">info@annette-gloss.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint		2	Mannheim	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group		2	Mannheim	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG		2	Mannheim	
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS		2	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group		1	Mannheim	
<b>Prüfungstag</b> Group		1	Mannheim	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	21./22.02.2026	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	21./22.03.2026	2	Kiel	
<b>Modul D</b> - Praxis Tage	17.-19.04.2026	3	Kiel	

### Weiterbildung / Workshops

Atmung im Training	19.09.2025	1	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus auf Rectusdiaste	20./21.09.2025	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Stretching Instructor	07.-09.11.2025	3	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Trance Words – Der geführte Weg in die Entspannung	18.09.2026	1	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>

### Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	Termin folgt	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Antara® Beckenboden	Termin folgt	2	Mannheim	<a href="mailto:info@annette-gloss.de">info@annette-gloss.de</a>
Antara® vor und nach der Geburt		2	Mannheim	

### Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Teil 1	19./20.09.2026	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.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	24./25.04.2026	2	Salzburg	<a href="mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at">schweigerer@askoe-salzburg.at</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	29./30.05.2026	2	Salzburg	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	19./20.06.2026	2	Salzburg	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	20./21.11.2026	2	Salzburg	<a href="mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at">schweigerer@askoe-salzburg.at</a>
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	15./16.01.2027	2	Salzburg	
<b>Modul G</b> – Coaching und Lernzielkontrolle	05./06.03.2027	2	Salzburg	

### Stretching

## Antara®-Days Österreich

Die Antara®-Days werden erfolgreich 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

<b>Aufbaumodul 2</b> – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	26.-28.09.2025	3	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
<b>Coaching und Lernzielkontrolle</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	09./09.11.2025	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
<b>Antara®</b> - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	21./22.02.2026	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
<b>Antara®</b> - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	13./14.06.2026	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
<b>Aufbaumodul 1</b> – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	30.10.-01.11.2026	3	Bartholomä	
<b>Aufbaumodul 2</b> – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	29.-31.01.2027	3	Bartholomä	
<b>Coaching und Lernzielkontrolle</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	27./28.02.2027	2	Bartholomä	

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age Teil 2	19.-21.09.2025	3	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
<b>Antara®</b> - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	21./22.02.2026	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
<b>Antara®</b> - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	13./14.06.2026	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® Age Teil 1	09.-11.10.2026	3	Bartholomä	
Antara® Age Teil 2	22.-24.01.2027	3	Bartholomä	

#### BTB – Badischer Turnerbund

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

	Termin folgt		Baden Baden	Barbara.shaghghi@badischer-turnerbund.de
--	--------------	--	-------------	--

#### RTB – WTB

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

<b>Antara®</b> - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	15./16.11.2025	2	Berg.Gladbach	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
<b>Aufbaumodul 1</b> – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	30.01.-01.02.2026	3	Hamm	<a href="mailto:dimou@rtb.de">dimou@rtb.de</a>
<b>Aufbaumodul 2</b> – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	20.-22.02.2026	3	Berg.Gladbach	
<b>Coaching und Lernzielkontrolle</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	28./29.03.2026	2	Hamm	

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age Teil 2	05.-07.12.2025	3	Hamm	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
<b>Antara®</b> - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	31.01.-01.02.2026	2	Hamm	<a href="mailto:dimou@rtb.de">dimou@rtb.de</a>
Antara® Age Teil 1	01.-03.05.2026	3	Hamm	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Antara® Age Teil 2	12.-14.06.2026	3	Berg.Gladbach	

#### VTF - Hamburg

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

#### STB - Saarland

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

## DTB - Koblenz

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® - Antara® Basic	22./23.11.2025	2	Koblenz	<a href="mailto:Referent-ausbildung@tvm.org">Referent- ausbildung@tvm.org</a>
Antara® Age Teil 1	20.-22.02.2026	3	Koblenz	
Antara® Age Teil 2	13.-15.03.2026	3	Koblenz	

### Weiterbildung / Workshops

Antara – Schwung, Schwungkontrolle und Stabilisation	07.11.2025	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)	27./28.02.2026	2	Baden-Baden	Barbara.shaghghi@ba discher-turnerbund.de
Antara Praxistag	01.03.2026	1	Baden-Baden	Barbara.shaghghi@ba discher-turnerbund.de
Antara Praxistag – Techniktraining	14.03.2026	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara BB safe Training	Termin folgt	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Atmung im Gesundheitstraining	04.05.2026	1	Hamm	gentes@wtb.de
Trance Words – Der geführte Weg in die Entspannung	12.06.2026	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara Schwung, Schwungkontrolle und Stabilität	12.09.2026	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)	01./02.11.2026	2	Bartholomä	<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)	20./21.03.2027	2	Koblenz	<a href="mailto:Referent-ausbildung@tvm.org">Referent- ausbildung@tvm.org</a>

### Stretching

Stretching Instructor	29.-31.08.2025	3	BergGladbach	dimou@rtb.de
Stretching Instructor	29.09.-01.10.2025	3	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Stretching Instructor	10.-12.10.2025	3	Hamburg	kuttner@vfl- hamburg.de
Stretching Instructor	21.-23.11.2025	3	Hamm	gentes@wtb.de
Stretching Instructor	17.-19.03.2026	3	Baden-Baden	Barbara.shaghghi@ba discher-turnerbund.de
Stretching Praxis Tag	01.05.2026	1	Hamm	gentes@wtb.de
Stretching Instructor	12.-13.06.2026	3	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Stretching Instructor	19.-21.06.2026	3	Hamm	gentes@wtb.de
Stretching Praxis Tag	12.10.2026	1	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Stretching Instructor	13.-15.11.2026	3	Koblenz	<a href="mailto:Referent-ausbildung@tvm.org">Referent- ausbildung@tvm.org</a>
Stretching Praxis Tag	19.03.2027	1	Koblenz	<a href="mailto:Referent-ausbildung@tvm.org">Referent- ausbildung@tvm.org</a>
Stretching Instructor	09.-11.04.2027	3	Frankfurt	

### Events

Sportkongress Stuttgart	17./18.10.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Fitness Convention	29./30.11.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>