

Antara® Kursdaten International 2025 / 2026

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
Antara® Events				
Antara® Online Convention	17.01.2026	1	Zürich	siehe Homepage
Antara® / star Convention (LIVE)	02.11.2025	1	Zürich	siehe Homepage
Antara® / star Convention (LIVE)	08.11.2026	1	Zürich	siehe Homepage

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

Antara® Rücken Trainer 1

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

Dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul F - Schultergelenk – HWS	15./16.11.2025	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group/Fitness	06.12.2025	1	Zürich	420.00
Prüfungstag Group/Trainingsfläche	24.01.2026	1	Zürich	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	03./04.10.2026	2	Zürich	510.00
Modul F - Schultergelenk – HWS	14./15.11.2026	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group/Fitness	05.12.2026	1	Zürich	420.00
Prüfungstag 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 28./29.11.2025	4	Zürich	1020.00
Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	23./24.10.2026 27./28.11.2026	4	Zürich	1020.00

Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

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

Zert. Antara® Core-Reha Therapeut

Stretching Instructor

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

Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

Rectusdiastase und Gesundheit	08./09.05.2026	2	Aarau	VDMS
-------------------------------	----------------	---	-------	------

Weiterbildung Antara® / Workshops

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 Bauchmuskelttraining mit Fokus auf Rektusdiastase	28./29.03.2026	2	Zürich	380.00
Antara® Flow	06.06.2026	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)

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, www.star-education.ch oder 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

In Kiel an Simone Mues // Email: simone4fun@gmx.de

In Stuttgart und Bartholomä via Homepage www.events.dtb-gymnet.de

Österreich

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

in Niederösterreich / Wien an Martina Lichtblau // E-Mail: info-martinalichtblau.at, www.martinalichtblau.at/antara-oesterreich/

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

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	07./08.02.2026	2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	07./08.03.2026	2	Mannheim	
Modul C - Praxis Tage Group	21./22.03.2026	2	Mannheim	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	26./27.09.2026	2	Mannheim	
Modul F - Schultergelenk – HWS	10./11.10.2026	2	Mannheim	
Prüfungstag Group	28.11.2026	1	Mannheim	

Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	21./22.02.2026	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	21./22.03.2026	2	Kiel	
Modul D - Praxis Tage	17.-19.04.2026	3	Kiel	

Weiterbildung / Workshops

Stretching Instructor	07.-09.11.2025	3	Kiel	simone4fun@gmx.de
Trance Words – Der geführte Weg in die Entspannung	18.09.2026	1	Kiel	simone4fun@gmx.de

Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	Termin folgt	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Antara® Beckenboden	18./19.04.2026	2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Antara® vor und nach der Geburt	20./21.06.2026	2	Mannheim	

Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Teil 1	19./20.09.2026	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
---	----------------	---	------	--

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, Fehllhaltung, -Korrektur	24./25.04.2026	2	Salzburg	schweigerer@askoe-salzburg.at
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	29./30.05.2026	2	Salzburg	
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	19./20.06.2026	2	Salzburg	

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	20./21.11.2026	2	Salzburg	schweigerer@askoe-salzburg.at
Modul F - Schultergelenk – HWS	15./16.01.2027	2	Salzburg	
Modul G – Coaching und Lernzielkontrolle	05./06.03.2027	2	Salzburg	

Stretching

Martina Lichtblau, Niederösterreich/Wien

Antara® Age Teil 1	06./07.12.2025	2	NÖ / Wien	info@martinalichtblau.at
Antara® Age Teil 2	24./25.01.2026	2	NÖ / Wien	
Muskeltraining funktionell, haltungsorientiert, intensiv	21.06.2026	1	NÖ / Wien	info@martinalichtblau.at

Antara®-Days Österreich

Die Antara®-Days werden erfolgreich 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

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

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	21./22.02.2026	2	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	13./14.06.2026	2	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
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

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	16./17.05.2026	2	Baden Baden	Barbara.shaghghi@badischer-turnerbund.de
Antara® Age Teil 1	24.-26.07.2026	2	Baden Baden	
Antara® Age Teil 2	16.-18.10.2026	2	Baden Baden	

RTB – WTB

Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	15./16.11.2025	2	Berg.Gladbach	gentes@wtb.de
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	30.01.-01.02.2026	3	Hamm	dimou@rtb.de
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	20.-22.02.2026	3	Berg.Gladbach	
Coaching und Lernzielkontrolle - 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	gentes@wtb.de dimou@rtb.de
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	31.01.-01.02.2026	2	Hamm	
Antara® Age Teil 1	01.-03.05.2026	3	Hamm	gentes@wtb.de
Antara® Age Teil 2	12.-14.06.2026	3	Berg.Gladbach	

VTF - Hamburg

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

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	Referent-ausbildung@tvm.org
Antara® Age Teil 1	20.-22.02.2026	3	Koblenz	
Antara® Age Teil 2	13.-15.03.2026	3	Koblenz	

DTB - Frankfurt

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® - Antara® Basic	28.2.-01.03.2026	2	Frankfurt	
-------------------------	------------------	---	-----------	--

Weiterbildung / Workshops

Antara – Schwung, Schwungskontrolle und Stabilisation	07.11.2025	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
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	www.events.dtb-gymnet.de
Antara BB safe Training	Termin folgt	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Atmung im Gesundheitstraining	04.05.2026	1	Hamm	gentes@wtb.de
Trance Words – Der geführte Weg in die Entspannung	12.06.2026	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara Schwung, Schwungskontrolle und Stabilität	12.09.2026	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	01./02.11.2026	2	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	20./21.03.2027	2	Koblenz	Referent-ausbildung@tvm.org

Stretching

Stretching Instructor	10.-12.10.2025	3	Hamburg	kuttner@vtf-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	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	19.-21.06.2026	3	Hamm	gentes@wtb.de
Stretching Praxis Tag	12.10.2026	1	Bartholomä	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	13.-15.11.2026	3	Koblenz	Referent-ausbildung@tvm.org
Stretching Praxis Tag	19.03.2027	1	Koblenz	Referent-ausbildung@tvm.org
Stretching Instructor	09.-11.04.2027	3	Frankfurt	

Events

Sportkongress Stuttgart	17./18.10.2025	2	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Fitness Convention	29./30.11.2025	2	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de