

Antara® Kursdaten International 2026 / 2027

| Kursbezeichnung | Datum | Anzahl Tage | Ort | Einzelpreis CHF |
|-----------------|-------|----------------|-----|--------------------|
|-----------------|-------|----------------|-----|--------------------|

Antara® Events

| | | | | |
|---------------------------------|------------|---|--------|----------------|
| Antara® Online Convention | 23.01.2027 | 1 | Zürich | siehe Homepage |
| Antara®/ star Convention (LIVE) | 08.11.2026 | 1 | Zürich | siehe Homepage |
| Antara®/ star Convention (LIVE) | 07.11.2027 | 1 | Zürich | siehe Homepage |

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

Antara® Rücken Trainer 1

| | | | | |
|--|----------------|---|--------|--------|
| 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 |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 27./28.02.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 13./14.03.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul C - Praxis Tage Trainingsfläche | 01./02.05.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 06./07.05.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 08./09.05.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 26./27.06.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 11./12.09.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 02./03.10.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche | 30./31.10.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |

Dipl. Antara® Rücken Trainer

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---|--------|--------|
| 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 | |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 09./10.10.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 20./21.11.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Modul G - Praxis Tag Group/Fitness | 04.12.2027 | 1 | Zürich | 420.00 |
| Prüfungstag Group/Trainingsfläche | 29.01.2028 | 1 | Zürich | |

Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

| | | | | |
|---------------------------------|----------------|-----|--------|--------|
| Antara® Beckenboden | 17./18.10.2026 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Antara® vor und nach der Geburt | 21./22.11.2026 | 2.5 | Zürich | 675.00 |
| Prüfungsdatum | 30.01.2027 | | | |
| Antara® Beckenboden | 23./24.10.2027 | 2 | Zürich | 510.00 |
| Antara® vor und nach der Geburt | 27./28.11.2027 | 2.5 | Zürich | 675.00 |
| Prüfungsdatum | 29.01.2028 | | | |

Zert. Antara®- Beckenboden - Fachfrau

Schwangerschaft/Rückbildung

| | | | | |
|--|----------------|---|--------|---------|
| Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung | 23./24.10.2026 | 4 | Zürich | 1020.00 |
| Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung | 27./28.11.2026 | | | |
| Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung | 29./30.10.2027 | 4 | Zürich | 1020.00 |
| | 03./04.12.2027 | | | |



Antara® Age

Bewegungsexperte im Alterungsprozess

| | | | | |
|--|----------------------------------|---|--------|---------|
| Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess | 06./07.06.2026 27./28.06.2026 | 4 | Zürich | 1020.00 |
| Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess | 12./13.06.2027 03./04.07.2027 | 4 | Zürich | 1020.00 |

Zert. Antara® Core-Reha Therapeut

Stretching Instructor

| | | | | |
|-----------------------|----------------|---|--------|--------|
| Stretching Instructor | 13.-15.02.2026 | 3 | Zürich | 765.00 |
| Stretching Instructor | 21.-23.08.2026 | 3 | Zürich | 765.00 |
| Stretching Instructor | 19.-21.02.2027 | 3 | Zürich | 765.00 |

Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

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

Weiterbildung Antara® / Workshops

| | | | | |
|---|----------------|---|--------|--------|
| 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 | 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 | 30.08.2026 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Rückentraining/Bodytoning mit Gewichten | 29.08.2026 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Schwung, Schwungkontrolle und Stabilität | | | | |
| 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 |
| Training mit der Rolle | 31.10.2026 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Training rund um den Ball | 17.01.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Praxis – Stand und Bauchlage | 06.03.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Flow | 20.06.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Core Übungen in der Therapie | 10.07.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Praxis – 4-Füssler und Rückenlage | 28.08.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Rückentraining/Bodytoning mit Gewichten | 04.09.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Schwung, Schwungkontrolle und Stabilität | | | | |
| Atmung im Training | 18.09.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung | wieder in 2028 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Antara® Praxistag mit Karin | 31.10.2027 | 1 | Zürich | 190.00 |
| Training mit der Rolle | 13.11.2027 | 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@martialichtblau.at, www.martialichtblau.at/antara-oesterreich/



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

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

| | | | | |
|---|----------------|---|----------|--|
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur | 27./28.06.2026 | 2 | Mannheim | info@annette-gloss.de |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint | 18./19.07.2026 | 2 | Mannheim | |
| Modul C - Praxis Tage Group | 26./27.09.2026 | 2 | Mannheim | |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | 24./25.10.2026 | 2 | Mannheim | |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | 28./29.11.2026 | 2 | Mannheim | |
| Prüfungstag Group | 19.12.2026 | 1 | Mannheim | |

| | | | | |
|--|----------------|---|------|--|
| Modul C - Praxis Tage Group | In Planung | 2 | Kiel | simone4fun@gmx.de |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG | In Planung | 2 | Kiel | |
| Modul F - Schultergelenk – HWS | In Planung | 2 | Kiel | |
| Prüfungstag Group | Nach Absprache | 1 | Kiel | |

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

| | | | | |
|--|----------------|---|------|--|
| Trance Words – Der geführte Weg in die Entspannung | 18.09.2026 | 1 | Kiel | simone4fun@gmx.de |
| Stretching Instructor | 28.-23.08.2026 | 3 | 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 |
| Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Teil 1 | 07./08.11.2026 | 2 | Kiel | |



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 | 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 | 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

| | | | | |
|--|------------|---|-----------|--|
| Muskeltraining funktionell, haltungsorientiert, intensiv | 21.06.2026 | 1 | NÖ / Wien | info@martinalichtblau.a t |
|--|------------|---|-----------|--|

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

| | | | | |
|---|-------------------|---|------------|--|
| Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic | 21./22.02.2026 | 2 | Bartholomä | www.events.dtb-gvmnet.de |
| Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic | 13./14.06.2026 | 2 | Bartholomä | |
| 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-gvmnet.de |
| Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic | 13./14.06.2026 | 2 | Bartholomä | |
| 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.shaghaghi@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

gentes@wtb.de
dimou@rtb.de

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

| | | | | |
|--------------------|----------------|---|---------------|--|
| Antara® Age Teil 1 | 01.-03.05.2026 | 3 | Hamm | |
| Antara® Age Teil 2 | 12.-14.06.2026 | 3 | Berg.Gladbach | gentes@wtb.de |

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® Age Teil 1 | 20.-22.02.2026 | 3 | Koblenz | Referent- ausbildung@tvm.org |
| 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

| | | | | |
|--|----------------|---|-------------|---|
| Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz) | 27./28.02.2026 | 2 | Baden-Baden | Barbara.shaghaghi@badischer-turnerbund.de |
| Antara Praxistag | 01.03.2026 | 1 | Baden-Baden | Barbara.shaghaghi@badischer-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, Schwungkontrolle 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 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 Instructor | 28.-30.09.2026 | 3 | Bartholomä | www.events.dtb-gymnet.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 | |
| Stretching Instructor | 16.-18.04.2027 | 3 | Baden-Baden | Barbara.shaghaghi@badischer-turnerbund.de |

Events

| | | | | |
|--------------------|----------------|---|------------|--|
| Fitness Convention | 25./26.04.2026 | 2 | Bartholomä | www.events.dtb-gymnet.de |
|--------------------|----------------|---|------------|--|