

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® Online Convention	22.01.2028	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
Antara®/ star Convention (LIVE)	05.11.2028	1	Zürich	siehe Homepage

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

Antara® Rücken Trainer 1

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			
Beckenboden Kompetenz Kurs	20.06.2026	1	Bern	190.00
Beckenboden Kompetenz Kurs	06.09.2026	1	Zürich	
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
	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	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
Gesunder Rücken – gesunde Mm.Multifidi (Grundkurs)	11./12.02.2027	2	Aarau	VDMS
Gesunder Rücken – gesunde Mm.Multifidi (Aufbaukurs)	28.10.2027	1	Aarau	VDMS

Weiterbildung Antara® / Workshops

Antara® Flow	06.06.2026	1	Zürich	190.00
Beckenboden Kompetenz Kurs	20.06.2026	1	Bern	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 Schwung, Schwungkontrolle und Stabilität	29.08.2026	1	Zürich	190.00
Beckenboden Kompetenz Kurs	06.09.2026	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
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 Schwung, Schwungkontrolle und Stabilität	04.09.2027	1	Zürich	190.00
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@martinalichtblau.at, www.martinalichtblau.at/antara-oesterreich/

Änderungen vorbehalten (01.05.2026)

star – school for training and recreation / Seefeldstrasse 307, 8008 Zürich / Tel. + 41 (0)44 383 55 77 / Email: info@star-education.ch / www.star-education.ch

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	19./20.09.2026	2	Kiel	
Modul F - Schultergelenk – HWS	31.10./01.11.2026	2	Kiel	
Prüfungstag Group	Nach Absprache	1	Kiel	

Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	07./08.11.2026	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	28./29.11.2026	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Modul D – Antara Instructor	29.-30.01.2027	3	Kiel	simone4fun@gmx.de

Weiterbildung / Workshops

Stretching Instructor	28.-30.08.2026	3	Kiel	simone4fun@gmx.de
-----------------------	----------------	---	------	----------------------------------------------------------

Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	Termin folgt	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Antara® Beckenboden		2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Antara® vor und nach der Geburt	Neuer Termin	2	Mannheim	

Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Teil 1	06./07.02.2027	2	Kiel	simone4fun@gmx.de
Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Teil 1	06./07.02.2027	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 B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	29./30.05.2026	2	Salzburg	schweigerer@askoe-salzburg.at
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.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

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	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® Age Teil 1	24.-26.07.2026	2	Baden Baden	Barbara.shaghghi@badischer-turnerbund.de
Antara® Age Teil 2	16.-18.10.2026	2	Baden Baden	

RTB – WTB

Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten

In Planung				gentes@wtb.de dimou@rtb.de
------------	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

In Planung

VTF - Hamburg

In Planung				kuttner@vtf-hamburg.de
------------	--	--	--	--------------------------------------------------------------------

STB - Saarland

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

In Planung

DTB - Koblenz

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

In Planung

DTB - Frankfurt

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

In Planung

Weiterbildung / Workshops

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)	19./20.03.2027	2	Koblenz	Referent- ausbildung@tvm.org

Stretching

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	21.03.2027	1	Koblenz	Referent- ausbildung@tvm.org
Stretching Instructor	09.-11.04.2027	3	Frankfurt	
Stretching Instructor	16.-18.04.2027	3	Baden-Baden	Barbara.shaghghi@ba- discher-turnerbund.de

Events

Convention	21.11.2026	1	Koblenz	
------------	------------	---	---------	--