



## Antara® Kursdaten International 2022/2023

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

### Antara® Events

### Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

#### dipl. Antara® Instructor

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	26./27.05.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	28./29.05.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	26.-28.08.2022	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	02.10.2022		Zürich	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	10./11.09.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	01./02.10.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	25./26.02.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	11./12.03.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	25.-27.08.2023	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	01.10.2023		Zürich	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	18./19.05.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	20./21.05.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	25.-27.08.2023	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	01.10.2023		Zürich	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	09./10.09.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30.09./01.10.2023	2	Zürich	510.00

#### Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	25./26.06.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	26./27.05.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	28./29.05.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	25./26.06.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	10./11.09.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	01./02.10.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Fitness/Trainingsfläche	15./16.10.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	25./26.02.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	11./12.03.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group / Kurse	24./25.06.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	18./19.05.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	20./21.05.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	24./25.06.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	09./10.09.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30.09./01.10.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	28./29.10.2023	2	Zürich	510.00

#### dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	08./09.10.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	19./20.11.2022	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	03.12.2022	2	Zürich	420.00
<b>Modul G</b> - Prüfungsdatum	14.01.2023			
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	07./08.10.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	18./19.11.2023	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	09.12.2023	2	Zürich	420.00
<b>Modul G</b> - Prüfungsdatum	13.01.2024			

#### dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	24./25.09.2022	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	12./13.11.2022	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	14.01.2023			
Antara® Beckenboden	in Planung	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	02./03.12.2023	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	13.01.2024			



### zert. Antara® -Hebammen

Weiterbildung	08./09.07.2022 02./03.09.2022	4	Zürich	1020.00
Weiterbildung	21./22.10.2022 02./03.12.2022	4	Zürich	1020.00
Weiterbildung	07./08.07.2023 01./02.09.2023	4	Zürich	1020.00
Weiterbildung	20.21.10.2023 01.02.12.2023	4	Zürich	1020.00

### Antara® Age

#### Kompetenzen-Training und Alterungsprozess

Teil 1	11./12.06.2022	4	Zürich	1020.00
Teil 2	02./03.07.2022			
Teil 1	10./11.06.2023	4	Zürich	1020.00
Teil 2	01./02.07.2023			

### Antara® Personal Trainer

Antara® Personaltraining		3	Zürich	980.00
--------------------------	--	---	--------	--------

### Stretching Instructor

Stretching Instructor	19.-21.08.2022	3	Zürich	765.00
Stretching Instructor	17.-19.02.2023	3	Zürich	765.00
Stretching Instructor	18.-20.08.2023	3	Zürich	765.00

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

Antara® Teil 3		1	Aarau	VDMS
Schulter-HWS			Aarau	VDMS
		1		
Trance Words		1	Aarau	VDMS
Antara® Teil 1		2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2		2	Aarau	VDMS
Rectusdiastase und Bauchmuskeltraining	11./12.08.2023	2	Aarau	VDMS

### Weiterbildung Antara® / Workshops

Antara® Weights	11.09.2022	1	Zürich	190.00
Praxistag mit Karin	14.10.2022	1	Zürich	190.00
Antara® Trance Words, der geführte Weg in die Entspannung	23.10.2022	1	Zürich	190.00
Antara® mit der Rolle	13.11.2022	1	Zürich	190.00
Rectusdiastase und Bauchtraining (für Group- und Fitnesstrainer)	19.11.2022	1	Zürich	190.00
Antara® Achtsamkeits-Trainer	wieder 2023			

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](https://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](https://www.antara-training.ch) oder [www.star-education.ch](https://www.star-education.ch) ersichtlich.



### **Beratung**

Schweiz: Gerne beraten wir Sie persönlich unter +41 44 383 55 77 oder empfangen Sie in der star zu einem persönlichen Gespräch.

Deutschland: Wenden Sie sich bitte für die Ausbildungen;

In Mannheim an Annette Gloss // Email: [annette@antara-training.de](mailto:annette@antara-training.de)

In Kiel an Simone Hennings // Email: [simone@antara-training.de](mailto:simone@antara-training.de)

In Stuttgart und Bartholomä via Homepage [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

In Bad Pyrmont //Email: [dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de](mailto:dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.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 und Bad Pyrmont

### Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	in Planung	3	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum		1	Mannheim	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	29./30.10.2022	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	26./27.11.2022	2	Kiel	
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	06.-08.01.2023	3	Kiel	

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	29./30.10.2022	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	26./27.11.2022	2	Kiel	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	04./05.02.2023	2	Kiel	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	25./26.06.2022	2	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	16./17.07.2022	2	Mannheim	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	17./18.09.2022	2	Mannheim	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	15./16.10.2022	2	Mannheim	
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	12./13.11.2022	2	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	nach Absprache	1	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Prüfungstag	10.12.2022	1	Mannheim	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	23./24.09.2023	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	04./05.11.2023	2	Kiel	
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	09.12.2023	1	Kiel	
<b>Modul G</b> - Prüfungsdatum	nach Absprache	1	Kiel	

### Weiterbildung / Workshops

Antara rund um den Ball	12.06.2022	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase	27./28.08.2022	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Therapeutischer Abend	25.11.2022	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Stretching Instructor	24.-26.03.2023	3	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara Age Teil 1	28./29.10.2023			<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara Age Teil 2	25./26.11.2023	4	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara Level II	10.06.2023	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara Weights	11.06.2023	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara Flow	11.11.2023	1	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>

### dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	04./05.03.2023	2	Kiel	<a href="mailto:simone@antara-training.de">simone@antara-training.de</a>
Antara® vor und nach der Geburt	01./02.04.2023	2.5	Kiel	
Prüfungsdatum	nach Absprache			

## Fortbildungsinstitut in der m&I Fachklinik Bad Pyrmont

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	17./18.09.2022	2	Bad Pyrmont	<a href="http://www.fortbildung-pyrmont.de">www.fortbildung-pyrmont.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	08./09.10.2022	2	Bad Pyrmont	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	26./27.11.2022	2	Bad Pyrmont	<a href="mailto:dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de">dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de</a>



## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Österreich

---

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

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

---

#### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	14./15.05.2022	2	Salzburg	schweigerer@askoe-salzburg.at
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	10./11.06.2022	2	Salzburg	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	08./09.07.2022	2	Salzburg	

---

## Antara®-Days Österreich

Antara®-Days	21.-28.05.2022	7,5	Mallorca	www.antaradays.at
Antara®-Days	16.-19.06.2022	4	Waldviertel	www.antaradays.at
Antara®-Days	15.-17.07.2022	2,5	Waldviertel	www.antaradays.at
Antara®-Days	22.-24.07.2022	2,5	Waldviertel	www.antaradays.at
Antara®-Days	12.-15.08.2022	4	Waldviertel	www.antaradays.at
Antara®-Days	03.-10.09.2022	7,5	Kreta	www.antaradays.at
Antara®-Days	23.-25.09.2022	2,5	Waldviertel	www.antaradays.at
Antara®-Days	07.-09.10.2022	2,5	Bad Waltersdorf	www.antaradays.at
Antara®-Days	28.-30.10.2022	2,5	Bad Waltersdorf	www.antaradays.at
Antara®-Days	18.-20.11.2022	2,5	Bad Waltersdorf	www.antaradays.at

---

Die Antara®-Days werden 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 dipl. Antara® Instructor Stuttgart

Antara® Instructor Modul 2	01.-03.07.2022	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Prüfung	23.07.2022	1	Stuttgart	

### Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten und dipl. Antara Rückentrainer

#### STB – Schwäbischer Turnerbund

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	22.-24.07.2022	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Modul F - Schultergelenk – HWS	30.09.-02.10.2022	3	Bartholomä	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	29./30.10.2022	2	Stuttgart	
Antara® - Rücken Praxis Pur	29./30.10.2022	2	Bartholomä/	www.events.dtb-gymnet.de

#### BTB – Badischer Turnerbund

#### DTB Akademie

monika.kasan-  
ritter@dtb-online.de

#### VTF-Hamburg

#### WTB – Westfälischer- Turnerbund

#### RTB - Rheinischer Turnerbund

[gentes@wtb.de](mailto:gentes@wtb.de)

Antara® - Rücken Praxis Pur	19./20.11.2022	2	Hamm	
-----------------------------	----------------	---	------	--

## Weiterbildung / Workshops

Antara® Cueing korrektes Anleiten	17.09.2022	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® - kreative Bewegungsabläufe	14.10.2022	1	Stuttgart	
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	04./05.11.2022	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>

Stretching Instructor	15.-17.07.2022	3	Frankfurt	<a href="mailto:monika.kasan-ritter@dtb-online.de">monika.kasan-ritter@dtb-online.de</a>
Stretching Instructor	04.-06.11.2022	3	Hamburg	<a href="mailto:kuttner@vtf-hamburg.de">kuttner@vtf-hamburg.de</a>
Stretching Instructor	02.-04.09.2022	3	Saarbrücken	<a href="mailto:g.karle@stb.saarland">g.karle@stb.saarland</a>
Stretching Instructor	18.-20.11.2022	3	Berg.Gladbach	<a href="mailto:klug@rtb.de">klug@rtb.de</a>

an diesen Events wird Antara präsentiert: