

Antara® Kursdaten International 2023/2024

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
Antara® Events				
Antara®/ star Convention (LIVE)	17.06.2023	1	Zürich	siehe Homepage
Fachtagung	11.11.2023	1	Zürich	siehe Homepage

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen

Schweiz

Antara® Rücken Trainer 1

Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	11./12.03.2023	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	24./25.06.2023	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	18./19.05.2023	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	20./21.05.2023	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	24./25.06.2023	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	09./10.09.2023	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	30.09./01.10.2023	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group	28./29.10.2023	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Trainingsfläche	14./15.10.2023	2	Zürich	510.00

Dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	07./08.10.2023	2	Zürich	510.00
Modul F - Schultergelenk – HWS	18./19.11.2023	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group/Fitness	09.12.2023	1	Zürich	420.00
Prüfungstag Group/Fitness ab 18 Uhr	13.01.2024	1	Zürich	420.00

Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	14./15.10.2023	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®- Beckenboden - Fachfrau

Schwangerschaft/Rückbildung

Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	13./14.10.2023 01./02.12.2023	4	Zürich	1020.00
--	----------------------------------	---	--------	---------

Antara® Age

Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age - Teil 1	10./11.06.2023	4	Zürich	1020.00
Antara® Age - Teil 2	01./02.07.2023			



Antara® Personal Trainer

Antara® Personaltraining	Wieder 2024	3	Zürich	980.00
--------------------------	-------------	---	--------	--------

Stretching Instructor

Stretching Instructor	18.-20.08.2023	3	Zürich	765.00
-----------------------	----------------	---	--------	--------

Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

Antara® Teil 3		1	Aarau	VDMS
Schulter-HWS		1	Aarau	VDMS
Antara Trance Words – der geführte Weg in die Entspannung		1	Aarau	VDMS
Antara® Teil 1		2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2		2	Aarau	VDMS
Rectusdiastase und sicheres Bauchmuskeltraining	11./12.08.2023	2	Aarau	VDMS

Weiterbildung Antara® / Workshops

Antara® Praxis – Stand, Bauchlage	04.03.2023	1	Zürich	190.00
Antara® Flow	13.05.2023	1	Zürich	190.00
Therapeutische Übungen (Freitag 18.00 -21.00 Uhr)	21.04.2023	1	Zürich	95.00
Atmung im Training	08.07.2023	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – 4-Füssler, Rückenlage	02.09.2023	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	03.09.2023	1	Zürich	190.00
Sicherers Bauchmuskeltraining mit Fokus Rectusdiastase	23./24.09.2023	2	Zürich	380.00
Antara® mit der Rolle	12.11.2023	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

Visit us on 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 oder 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: info@annette-gloss.de

In Kiel an Simone Hennings // Email: simone@antara-training.de

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

In Bad Pyrmont //Email: dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de

Österreich

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

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

Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	22./23.04.2023	2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	06./07.05.2023	2	Mannheim	
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	10./11.06.2023	2	Mannheim	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	23./24.09.2023	2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Modul F - Schultergelenk – HWS	14./15.10.2023	2	Mannheim	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	Nach Absprache	1	Mannheim	
Modul G - Prüfungstag	09.12.2023	1	Mannheim	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	23./24.09.2023	2	Kiel	simone@antara-training.de
Modul F - Schultergelenk – HWS	04./05.11.2023	2	Kiel	simone@antara-training.de
Modul G - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	09.12.2023	1	Kiel	
Modul G - Prüfungsdatum	nach Absprache	1	Kiel	

Weiterbildung / Workshops

Stretching Instructor	24.-26.03.2023	3	Kiel	simone@antara-training.de
Antara® Level II	10.06.2023	1	Kiel	simone@antara-training.de
Antara® Weights	11.06.2023	1	Kiel	simone@antara-training.de
Antara® Flow	11.11.2023	1	Kiel	simone@antara-training.de

Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	04./05.03.2023	2	Kiel	simone@antara-training.de
Antara® vor und nach der Geburt	01./02.04.2023	2.5	Kiel	simone@antara-training.de
Prüfungsdatum	nach Absprache			
Antara® Beckenboden	25./26.03.2023	2	Mannheim	info@annette-gloss.de
Antara® vor und nach der Geburt	29./30.04.2023	2.5	Mannheim	
Prüfungsdatum	10.06.2023		Mannheim	

Antara® Age

Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age - Teil 1	28./29.10.2023	4	Kiel	simone@antara-training.de
Antara® Age - Teil 2	25./26.11.2023			simone@antara-training.de

Fortbildungsinstitut in der m&l Fachklinik Bad Pyrmont

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	03./04.06.2023	2	Bad Pyrmont	Dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	24./25.06.2023	2	Bad Pyrmont	
Modul C - Praxis Tage Group	16./17.09.2023	2	Bad Pyrmont	
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rectusdiastase	16./17.06.2023	2	Bad Pyrmont	Dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.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, Fehlhaltung, -Korrektur	13./14.10.2023	2	Salzburg	schweigerer@askoe
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	17./18.11.2023	2	Salzburg	-salzburg.at
Modul C - Praxis Tage Group	12./13.01.2024	2	Salzburg	
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	08./09.03.2024	2	Salzburg	schweigerer@askoe
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	22./23.03.2024	2	Salzburg	-salzburg.at
Modul C - Praxis Tage Group	12./13.04.2024	2	Salzburg	

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	30./31.08.2024	2	Salzburg	schweigerer@askoe
Modul F - Schultergelenk – HWS	04./05.10.2024	2	Salzburg	-salzburg.at
Modul G - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	29./30.11.2024	2	Salzburg	

Antara®-Days Österreich

Antara®-Days	14.-16.04.2023	2,5	Pöllauberg	www.antaradays.at
Antara®-Days	18.05.-21.05.2023	4	Pöllauberg	www.antaradays.at
Antara®-Days	28.05.-04.06.2023	7	KRETA	www.antaradays.at
Antara®-Days	26.-29.10.2023	4	BadWaltersdorf	www.antaradays.at

Die Antara®-Days werden 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	10./11.03.2023	2	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	12.-14.05.2023	3	oder	
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	06.-08.10.2023	3	Bartholomä	
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	02./03.12.2023	2		

Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

STB – Schwäbischer Turnerbund

Antara® Age Teil 1	14.-16.07.2023	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® Age Teil 2	29.09-01.10.2023	3	Bartholomä	

BTB – Badischer Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	18./19.11.2023	2	Karlsruhe	Barbar.shaghghi@badischer-turnerbund.de
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	02.-04.02.2024	3	Baden Baden	
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	23.-25.02.2024	3	Baden Baden	
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	08./09.03.2024	2	Karlsruhe	

RTB – WTB

Antara® - Rücken Praxis Pur	09./10.09.2023	2	Berg.Gladbach	anders@rtb.de
Antara® - Rücken Praxis Pur	04./05.11.2023	2	Hamm	gentes@wtb.de
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	03.-05.03.2023	3	Berg.Gladbach	ander@rtb.de
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	12.-14.05.2023	3	Berg.Gladbach	
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	folgt	1	Bergt.Gladbach	
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	09.-11.02.2024	3	Berg.Gladbach	ander@rtb.de
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	15.-17.03.2024	3	Hamm	klug@wtb.de
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	20.04.2024	1	Berg.Gladbach	anders@rtb.de

VTF - Hamburg

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

Weiterbildung / Workshops

Antara Flow	21.04.2023	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	04./05.03.2023	2	Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	06./07.05.2023	2	Pfungstadt	www.events.dtb-gymnet.de
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	24./25.08.2023	2	Hamm	gentes@wtb.de
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	04./05.11.2023	2	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara Kleingeräte	10.11.2023	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de

Stretching

Stretching Instructor	25.-27.08.2023	3	Hamm	gentes@wtb.de
Stretching Instructor	01.-03.09.2023	3	Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de
Stretching Instructor	06.-08.11.2023	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Refresher	03.11.2023	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	16.-18.02.2024	3	Frankfurt	Kerstin.bludau@dtb.de
Stretching Instructor	01.-03.03.2024	3	Berg.Gladbach	anders@rtb.de
Stretching Instructor	26.-28.04.2024	3	Baden-Baden	Barbar.shaghghi@badischer-turnerbund.de