

## Kursdaten 2025/26 Fitness & Gesundheitsförderung



Geändert: 10.09.25

| Kursbezeichnung              | Datum                                                                                                                                                                                      | Anzahl Tage | Ort    | Einzelpreis CHF             |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|
| <b>Dipl. Fitness Trainer</b> |                                                                                                                                                                                            |             |        |                             |
| Dipl. Fitness Trainer        | Sa, 10.01.2026<br>So, 11.01.2026<br>Sa, 24.01.2026<br>So, 25.01.2026<br>Sa, 07.02.2026<br>So, 08.02.2026<br>Sa, 21.02.2026<br>So, 22.02.2026<br>Sa, 07.03.2026<br>Prüfung - Sa, 11.04.2026 | 10          | Zürich | 2295.00<br>5 Raten à 480.00 |
| <b>Dipl. Fitness Trainer</b> |                                                                                                                                                                                            |             |        |                             |
| Dipl. Fitness Trainer        | Sa, 28.03.2026<br>So, 29.03.2026<br>Sa, 18.04.2026<br>So, 19.04.2026<br>Sa, 02.05.2026<br>So, 03.05.2026<br>Sa, 30.05.2026<br>So, 31.05.2026<br>Sa, 13.06.2026<br>Prüfung - Sa, 04.07.2026 | 10          | Zürich | 2295.00<br>5 Raten à 480.00 |
| <b>Dipl. Fitness Trainer</b> |                                                                                                                                                                                            |             |        |                             |
| Dipl. Fitness Trainer        | Sa, 29.08.2026<br>So, 30.08.2026<br>Sa, 12.09.2026<br>So, 13.09.2026<br>Sa, 26.09.2026<br>So, 27.09.2026<br>Sa, 10.10.2026<br>So, 11.10.2026<br>Sa, 31.10.2026<br>Prüfung - Sa, 28.11.2026 | 10          | Zürich | 2295.00<br>5 Raten à 480.00 |

Änderungen vorbehalten!



## Weiterbildung Fitness & Gesundheitsförderung

|                                                          |                                                                                        |                                        |        |         |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|---------|
| <b>Medical Fitness Trainer</b>                           | Sa, 04.10.2025<br>So, 05.10.2025<br>Sa, 01.11.2025<br>So, 02.11.2025<br>Sa, 22.11.2025 | 5 + schriftlicher<br>Kompetenznachweis | Zürich | 1530.00 |
| <b>Medical Fitness Trainer</b>                           | Sa, 03.10.2026<br>So, 04.10.2026<br>Sa, 07.11.2026<br>So, 08.11.2026<br>Sa, 21.11.2026 | 5 + schriftlicher<br>Kompetenznachweis | Zürich | 1530.00 |
| <b>Antara® Rücken Trainer 1</b>                          |                                                                                        |                                        |        |         |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur         | Sa, 21.02.2026<br>So, 22.02.2026                                                       | 6                                      | Zürich | 1530.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint       | Sa, 07.03.2026<br>So, 08.03.2026                                                       |                                        |        |         |
| Modul C - Praxis Tage Fitness / Trainingsfläche          | Sa, 25.04.2026<br>So, 26.04.2026                                                       |                                        |        |         |
| <b>Antara® Rücken Trainer 1</b>                          |                                                                                        |                                        |        |         |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur         | Sa, 21.02.2026<br>So, 22.02.2026                                                       | 6                                      | Zürich | 1530.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint       | Sa, 07.03.2026<br>So, 08.03.2026                                                       |                                        |        |         |
| Modul C - Praxis Tage Fitness / Trainingsfläche          | Sa, 20.06.2026<br>So, 21.06.2026                                                       |                                        |        |         |
| <b>Antara® Rücken Trainer 1</b>                          |                                                                                        |                                        |        |         |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur         | Do, 14.05.2026<br>Fr, 15.05.2026                                                       | 6                                      | Zürich | 1530.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint       | Sa, 16.05.2026<br>So, 17.05.2026                                                       |                                        |        |         |
| Modul C - Praxis Tage Fitness / Trainingsfläche          | Sa, 20.06.2026<br>So, 21.06.2026                                                       |                                        |        |         |
| <b>Antara® Rücken Trainer 1</b>                          |                                                                                        |                                        |        |         |
| Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur         | Sa, 05.09.2026<br>So, 06.09.2026                                                       | 6                                      | Zürich | 1530.00 |
| Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint       | Sa, 26.09.2026<br>So, 27.09.2026                                                       |                                        |        |         |
| Modul C - Praxis Tage Fitness / Trainingsfläche          | Sa, 24.10.2026<br>So, 25.10.2026                                                       |                                        |        |         |
| <b>Dipl. Antara® Rücken Trainer</b>                      |                                                                                        |                                        |        |         |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG                      | Sa, 04.10.2025<br>So, 05.10.2025                                                       | 5 + Prüfung                            | Zürich | 1440.00 |
| Modul F - Schultergelenk – HWS                           | Sa, 15.11.2025<br>So, 16.11.2025                                                       |                                        |        |         |
| Modul G - Praxis Tag Group / Fitness - inkl. Prüfungstag | Sa, 06.12.2025                                                                         |                                        |        |         |
| Modul G – Prüfungsdatum Group / Fitness                  | Sa, 24.01.2026                                                                         |                                        |        |         |
| <b>Dipl. Antara® Rücken Trainer</b>                      |                                                                                        |                                        |        |         |
| Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG                      | Sa, 03.10.2026<br>So, 04.10.2026                                                       | 5 + Prüfung                            | Zürich | 1440.00 |
| Modul F - Schultergelenk – HWS                           | Sa, 14.11.2026<br>So, 15.11.2026                                                       |                                        |        |         |
| Modul G - Praxis Tag Group / Fitness - inkl. Prüfungstag | Sa, 05.12.2026                                                                         |                                        |        |         |
| Modul G – Prüfungsdatum Group / Fitness                  | Sa, 30.01.2027                                                                         |                                        |        |         |

|                                   |                                                                                                  |       |        |         |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|---------|
| <b>Functional Fitness Trainer</b> | Sa, 17.01.2026<br>So, 18.01.2026<br>Sa, 14.02.2026<br>So, 15.02.2026                             | 4     | Zürich | 1020.00 |
| <b>Workout Coach</b>              | Sa, 17.01.2026<br>So, 18.01.2026<br>Sa, 14.02.2026<br>Prüfung - Sa, 14.03.2026                   | 4     | Zürich | 1020.00 |
| <b>Workout Coach</b>              | Sa, 09.05.2026<br>So, 10.05.2026<br>Sa, 06.06.2026<br>Prüfung - Sa, 27.06.2026                   | 4     | Zürich | 1020.00 |
| <b>Workout Coach</b>              | Sa, 22.08.2026<br>So, 23.08.2026<br>Sa, 12.09.2026<br>Prüfung - Sa, 17.10.2026                   | 4     | Zürich | 1020.00 |
| <b>Cardio Coach</b>               | Sa, 20.09.2025<br>So, 21.09.2025                                                                 | 2     | Zürich | 480.00  |
| <b>Cardio Coach</b>               | Sa, 02.05.2026<br>So, 03.05.2026                                                                 | 2     | Zürich | 480.00  |
| <b>Cardio Coach</b>               | Sa, 19.09.2026<br>So, 20.09.2026                                                                 | 2     | Zürich | 480.00  |
| <b>Stretching Instructor</b>      | Fr, 13.02.2026<br>Sa, 14.02.2026<br>So, 15.02.2026                                               | 3     | Zürich | 765.00  |
| <b>Ernährung Basic</b>            | Sa, 21.03.2026<br>So, 22.03.2026                                                                 | 2     | Zürich | 480.00  |
| <b>Ernährungstrainer</b>          | Sa, 30.05.2026<br>So, 31.05.2026<br>Sa, 13.06.2026<br>So, 14.06.2026<br>Prüfung - Sa, 15.08.2026 | 4 + P | Zürich | 1275.00 |
| <b>Verkauf und Administration</b> | Fr, 21.08.2026<br>Sa, 22.08.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Sa, 05.09.2026                             | 4     | Zürich | 1020.00 |



## Modulprüfungen (eidg. FA)

|                                                                                      |                                                                                        |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| <b>Basismodul 1</b><br>(Anatomie und Physiologie II)                                 | Fr, 07.11.2025<br>Fr, 20.02.2026<br>Fr, 29.05.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Fr, 30.10.2026 | 60min. | Zürich | 150.00 |
| <b>Basismodul 2</b><br>(Trainingslehre II)                                           | Fr, 07.11.2025<br>Fr, 20.02.2026<br>Fr, 29.05.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Fr, 30.10.2026 | 60min. | Zürich | 150.00 |
| <b>Basismodul 3</b><br>(Methodik, Didaktik, Lernpsychologie)                         | Fr, 07.11.2025<br>Fr, 20.02.2026<br>Fr, 29.05.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Fr, 30.10.2026 | 60min. | Zürich | 150.00 |
| <b>Basismodul 5</b><br>(Gerätegestützte und geräteunabhängige<br>Bewegungskompetenz) | Fr, 07.11.2025<br>Fr, 20.02.2026<br>Fr, 29.05.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Fr, 30.10.2026 | 60min. | Zürich | 150.00 |
| <b>Hauptmodul 2</b><br>(Trainingsprogramme entwickeln und durchführen)               | Fr, 07.11.2025<br>Fr, 20.02.2026<br>Fr, 29.05.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Fr, 30.10.2026 | 90min. | Zürich | 200.00 |
| <b>Hauptmodul 3</b><br>(Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention)             | Fr, 07.11.2025<br>Fr, 29.05.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Fr, 30.10.2026                   | 45min. | Zürich | 150.00 |
| <b>Wahlmodul 2</b><br>(Verkauf und Administration)                                   | Fr, 07.11.2025<br>Fr, 20.02.2026<br>Fr, 29.05.2026<br>Fr, 04.09.2026<br>Fr, 30.10.2026 | 60min. | Zürich | 150.00 |

Änderungen vorbehalten!



**SPEZIALIST BEWEGUNGS- UND  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
mit eidg. Fachausweis

**FACHRICHTUNG FITNESS-  
UND GESUNDHEITSTRaining**

**50%  
SUBVENTIONEN  
VOM BUND!**

EDUQUA

Avantklett

## Weiterbildung Fitness & Gesundheitsförderung

| Kursbezeichnung                                                                       | Datum                            | Anzahl Tage | Ort    | Einzelpreis CHF |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------|--------|-----------------|
| <b>Preisvorteil Workshop Package</b><br>Buche 3 Workshops – profitiere von 33% Rabatt |                                  |             |        |                 |
| <b>Kompetenz-Vertiefung</b>                                                           |                                  |             |        |                 |
| Heart II (Anatomie & Physiologie)                                                     | Sa, 31.01.2026<br>So, 01.02.2026 | 2           | Zürich | 480.00          |
| Sicheres Bauchtraining mit Fokus auf Rektusdiastase                                   | Sa, 28.03.2026<br>So, 29.03.2026 | 2           | Zürich | 380.00          |
| Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention                                       | Sa, 11.04.2026<br>So, 12.04.2026 | 2           | Zürich | 480.00          |
| Methodik / Didaktik / Lernpsychologie                                                 | Sa, 11.10.2025<br>So, 12.10.2025 | 2           | Zürich | 480.00          |
| Methodik / Didaktik / Lernpsychologie                                                 | Sa, 10.10.2026<br>So, 11.10.2026 | 2           | Zürich | 480.00          |
| Ernährung Basic                                                                       | Sa, 21.03.2026<br>So, 22.03.2026 | 2           | Zürich | 480.00          |
| Gesunder Darm – Starkes Immunsystem                                                   | Sa, 01.11.2025                   | 1           | Zürich | 190.00          |
| Optimaler Stoffwechsel = Top in Form                                                  | So, 02.11.2025                   | 1           | Zürich | 190.00          |
| <b>Specials / Divers</b>                                                              |                                  |             |        |                 |
| Sensomotorik                                                                          | Fr, 26.09.2025                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Sensomotorik                                                                          | Fr, 06.03.2026                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Sensomotorik                                                                          | Fr, 25.09.2026                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Atmung im Training                                                                    | Sa, 13.09.2025                   | 1           | Zürich | 190.00          |
| Atmung im Training                                                                    | Sa, 12.09.2026                   | 1           | Zürich | 190.00          |
| Stretching 1zu1 – gekonnter, taktile Support                                          | Sa, 01.11.2025                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Stretching 1zu1 – gekonnter, taktile Support                                          | Sa, 07.11.2026                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Der Weg in die Selbstständigkeit                                                      | Sa, 15.11.2025                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Der Weg in die Selbstständigkeit                                                      | Sa, 14.03.2026                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Stretching Basic                                                                      | So, 14.09.2025                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Stretching Basic                                                                      | So, 25.01.2026                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Stretching Basic                                                                      | So, 19.04.2026                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| Stretching Basic                                                                      | So, 13.09.2026                   | 1           | Zürich | 240.00          |
| StreetFit – das Outdoor Training                                                      | Sa, 25.04.2026                   | 1           | Zürich | 190.00          |

Änderungen vorbehalten!

Die star education ist zertifiziert



**Haben Sie Fragen? Gerne stehen wir für ein persönliches Beratungsgespräch, entweder vor Ort oder telefonisch, zur Verfügung.**

**Kontaktieren Sie uns via Email: [info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch)**

**Die Anmeldung für den gewünschten Lehrgang oder Kurs können Sie direkt über die Homepage [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) vornehmen.**

**Wir freuen uns, Sie bei uns in der star begrüßen zu dürfen.**