

Kursdaten 2025/26 Group Fitness / Kurse



Geändert: 10.09.2025

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

Grundlagen Group Fitness

Preisvorteil bei Gesamtbuchung

2095.00
(anstatt 2370.00)

Grundlagen Group Fitness mit dipl. Body Toning & Workout Instructor

Grundlagen Group Fitness	Sa, 17.01.2026 Sa, 24.01.2026 So, 25.01.2026 Sa, 07.02.2026 So, 08.02.2026	5	Zürich	1275.00
5 Präsenztage & 2.5 Tage E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				4 Raten à 350.00
Grundlagen Group Fitness	Sa, 28.03.2026 Sa, 18.04.2026 So, 19.04.2026 Sa, 02.05.2026 So, 03.05.2026	5	Zürich	1275.00
5 Präsenztage & 2.5 Tage E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				4 Raten à 350.00
Grundlagen Group Fitness	Sa, 29.08.2026 Sa, 12.09.2026 So, 13.09.2026 Sa, 26.09.2026 So, 27.09.2026	5	Zürich	1275.00
5 Präsenztage & 2.5 Tage E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				4 Raten à 350.00

Für Quereinsteiger (Fitness Trainer, Bewegungsfachleute, etc.)

Group Fitness Basic (ohne Anatomie und Stretch Basic)	Sa, 17.01.2026 Sa, 07.02.2026 So, 08.02.2026	3	Zürich	765.00
3 Präsenztage & 1 Tag E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				2 Raten à 415.00
Group Fitness Basic (ohne Anatomie und Stretch Basic)	Sa, 28.03.2026 Sa, 02.05.2026 So, 03.05.2026	3	Zürich	765.00
3 Präsenztage & 1 Tag E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				2 Raten à 415.00
Group Fitness Basic (ohne Anatomie und Stretch Basic)	Sa, 29.08.2026 Sa, 26.09.2026 So, 27.09.2026	3	Zürich	765.00
3 Präsenztage & 1 Tag E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				2 Raten à 415.00

Dipl. Body Toning & Workout Instructor

Preisvorteil bei Gesamtbuchung

2095.00
(anstatt 2370.00)

Grundlagen Group Fitness mit dipl. Body Toning & Workout Instructor

Dipl. Body Toning & Workout Instructor (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 18.10.2025 So, 19.10.2025 Sa, 08.11.2025 Sa, 22.11.2025 Prüfung – Sa, 06.12.2025	4 + Prüfung	Zürich	1095.00 4 Raten à 300.00
Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos				
Dipl. Body Toning & Workout Instructor (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 28.02.2026 So, 01.03.2026 Sa, 14.03.2026 So, 29.03.2026 Prüfung – Sa, 18.04.2026	4 + Prüfung	Zürich	1095.00 4 Raten à 300.00
Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos				
Dipl. Body Toning & Workout Instructor (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 30.05.2026 So, 31.05.2026 Sa, 13.06.2026 Sa, 27.06.2026 Prüfung – Sa, 11.07.2026	4 + Prüfung	Zürich	1095.00 4 Raten à 300.00
Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos				
Dipl. Body Toning & Workout Instructor (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 17.10.2026 So, 18.10.2026 Sa, 31.10.2026 Sa, 21.11.2026 Prüfung – Sa, 05.12.2026	4 + Prüfung	Zürich	1095.00 4 Raten à 300.00
Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos				

Group Fitness Konzepte

M.A.X.® - Muscle Activity Excellence

M.A.X.®	Sa, 08.11.2025	1	Zürich	295.00
M.A.X.®	Sa, 14.03.2026	1	Zürich	295.00
M.A.X.®	Sa, 13.06.2026	1	Zürich	295.00
M.A.X.®	Sa, 31.10.2026	1	Zürich	295.00

smartAbs

smartAbs	Sa, 21.09.2025	1	Zürich	240.00
smartAbs	Sa, 07.02.2026	1	Zürich	240.00
smartAbs	So, 19.09.2026	1	Zürich	240.00



Ernährung / Personal Trainer / Stretching

Ernährung Basic	21./22.03.2026	2	Zürich	480.00
Ernährungstrainer	30./31.05.2026 13./14.06.2026 Prüfung – 15.08.2026	4 + P	Zürich	1275.00
Functional Fitness Trainer	Sa, 17.01.2026 So, 18.01.2026 Sa, 14.02.2026 So, 15.02.2026	4	Zürich	1020.00
Stretching Instructor	Fr, 13.02.2026 Sa, 14.02.2026 So, 15.02.2026	3	Zürich	765.00

Dipl. Rückentrainer

Preisvorteil bei Gesamtbuchung Grundlagen Group Fitness mit Antara Rückentrainer I		11	Zürich	2245.— (anstatt 2805.--)
Preisvorteil bei Gesamtbuchung Antara Rückentrainer I und dipl. Antara Rücken Trainer		12	Zürich	2650.— (anstatt 2970.--)
Antara® Rücken Trainer 1				
Modul A – Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Sa/So, 21/22.02.2026	2	Zürich	510.00
Modul B – Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	Sa/So, 07/08.03.2026	2	Zürich	510.00
Modul C – Praxis Tage Group / Kurse	Sa/So, 20/21.06.2026	2	Zürich	510.00
Antara® Rücken Trainer 1				
Modul A – Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Do/Fr, 14/15.05.2026	2	Zürich	510.00
Modul B – Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	Sa/So, 16/17.05.2026	2	Zürich	510.00
Modul C – Praxis Tage Group / Kurse	Sa/So, 20/21.06.2026	2	Zürich	510.00
Antara® Rücken Trainer 1				
Modul A – Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Sa/So, 05/06.09.2026	2	Zürich	510.00
Modul B – Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	Sa/So, 26/27.09.2026	2	Zürich	510.00
Modul C – Praxis Tage Group / Kurse	Sa/So, 24/25.10.2026	2	Zürich	510.00
Dipl. Antara® Rücken Trainer				
Modul E – Becken – Hüftgelenk – ISG	Sa/So, 04/05.10.2025	2	Zürich	510.00
Modul F – Schultergelenk – HWS	Sa/So, 15/16.11.2025	2	Zürich	510.00
Modul G – Praxis Tag Group / Fitness – inkl. Prüfungstag	Sa, 06.12.2025		Zürich	420.00
Modul G – Prüfungsdatum Group / Fitness	Sa, 24.01.2026		Zürich	
Dipl. Antara® Rücken Trainer				
Modul E – Becken – Hüftgelenk – ISG	Sa/So, 03/04.10.2026	2	Zürich	510.00
Modul F – Schultergelenk – HWS	Sa/So, 14/15.11.2026	2	Zürich	510.00
Modul G – Praxis Tag Group / Fitness – inkl. Prüfungstag	Sa, 05.12.2026		Zürich	420.00
Modul G – Prüfungsdatum Group / Fitness	Sa, 30.01.2027		Zürich	

Preisvorteil Workshop Package**Buche 3 Workshops – profitiere von 33% Rabatt****Body Toning / Kräftigung / Workout**

Sicheres Bauchtraining mit Fokus auf Rektusdiastase	Sa, 28.03.2026	2	Zürich	380.00
Cardio Coach	So, 29.03.2026			
	Sa, 20.09.2025		Zürich	480.00
	So, 21.09.2025	2		
Cardio Coach	Sa, 02.05.2026		Zürich	480.00
	So, 03.05.2026	2		
Cardio Coach	Sa, 19.09.2026		Zürich	480.00
	So, 20.09.2026	2		
Cardio Toning	So, 30.08.2026, 9-12 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Bauch, Beine, Po	So, 30.08.2026, 13-16 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Pump Workout	Sa, 09.05.2026	1	Zürich	240.00
StreetFit – das Outdoor Training	Sa, 25.04.2026	1	Zürich	190.00

Diverse Themen

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
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
Methodik / Didaktik / Lernpsychologie	Sa, 11.10.2025	2	Zürich	480.00
	So, 12.10.2025			
Methodik / Didaktik / Lernpsychologie	Sa, 10.10.2026	2	Zürich	480.00
	So, 11.10.2026			
Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention	Sa, 11.04.2026	2	Zürich	480.00
	So, 12.04.2026			
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
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

Entspannung

Atmung im Training	Sa, 13.09.2025	1	Zürich	190.00
Atmung im Training	Sa, 12.09.2026	1	Zürich	190.00
Trance Words® – der strukturierte Weg in die Entspannung	So, 26.10.2025	1	Zürich	190.00
Trance Words® – der strukturierte Weg in die Entspannung	So, 25.10.2026	1	Zürich	190.00

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

Die Anmeldung für den gewünschten Lehrgang oder Kurs können Sie direkt über die Homepage www.star-education.ch vornehmen.

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