

Kursdaten 2025/26 Group Fitness / Kurse

Geändert: 19.11.2025

| 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 Präsenztag & 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 Präsenztag & 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 Präsenztag & 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 Präsenztag & 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 Präsenztag & 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 Präsenztag & 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, 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 |
| Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos | | | | 4 Raten à 300.00 |
| Dipl. Body Toning & Workout Instructor (inkl. M.A.X. Ausbildungstag) | Sa, 30.05.2026 So, 31.05.2026 Sa, 13.06.2026 So, 27.06.2026 Prüfung – Sa, 11.07.2026 | 4 + Prüfung | Zürich | 1095.00 |
| Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos | | | | 4 Raten à 300.00 |
| Dipl. Body Toning & Workout Instructor (inkl. M.A.X. Ausbildungstag) | Sa, 17.10.2026 So, 18.10.2026 Sa, 31.10.2026 So, 21.11.2026 Prüfung – Sa, 05.12.2026 | 4 + Prüfung | Zürich | 1095.00 |
| Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos | | | | 4 Raten à 300.00 |

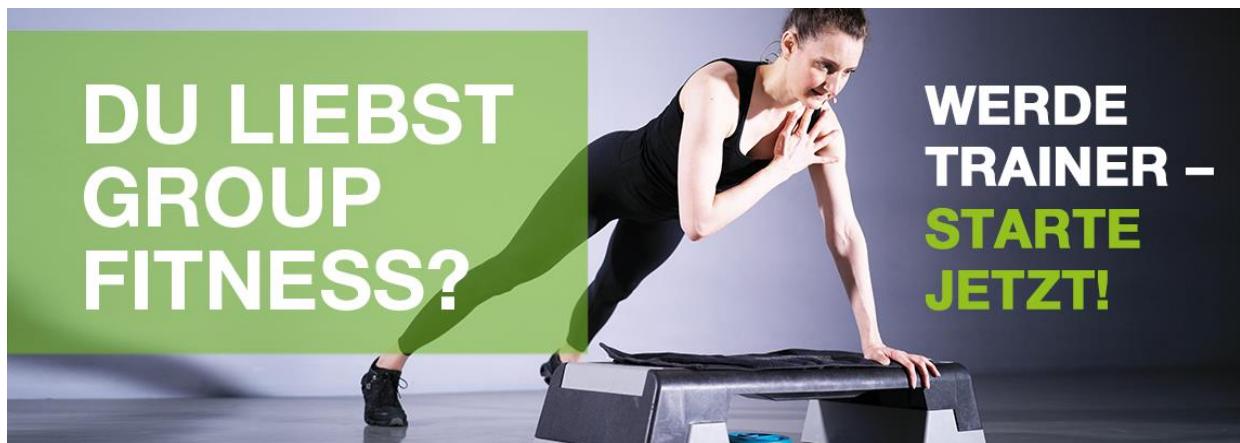
Group Fitness Konzepte

M.A.X.® - Muscle Activity Excellence

| | | | | |
|---------|----------------|---|--------|--------|
| 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, 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, 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 So, 29.03.2026 | 2 | Zürich | 380.00 |
| Cardio Coach | Sa, 09.05.2026 So, 10.05.2026 | 2 | Zürich | 480.00 |
| Cardio Coach | Sa, 19.09.2026 So, 20.09.2026 | 2 | Zürich | 480.00 |
| Cardio Toning | So, 30.08.2026 | 1 | Zürich | 240.00 |
| Pump Workout | Sa, 09.05.2026 | 1 | Zürich | 240.00 |
| Circuit Training – bewährt, modern und vielseitig | Sa, 25.04.2026 | 1 | Zürich | 240.00 |
| StreetFit – das Outdoor Training | Sa, 25.04.2026 | 1 | Zürich | 190.00 |

Diverse Themen

| | | | | |
|---|----------------------------------|---|--------|--------|
| 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 |
| Der Weg in die Selbstständigkeit | Sa, 14.03.2026 | 1 | Zürich | 240.00 |
| Methodik / Didaktik / Lernpsychologie | Sa, 10.10.2026 So, 11.10.2026 | 2 | Zürich | 480.00 |
| Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention | Sa, 11.04.2026 So, 12.04.2026 | 2 | Zürich | 480.00 |
| Sensomotorik | Fr, 06.03.2026 | 1 | Zürich | 240.00 |
| Sensomotorik | Fr, 25.09.2026 | 1 | Zürich | 240.00 |

Entspannung

| | | | | |
|--|----------------|---|--------|--------|
| Atmung im Training | Sa, 12.09.2026 | 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.