

## Kursdaten 2022 Group Fitness / Kurse

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
<b>Grundlagen Group Fitness</b>				
<b>Grundlagen Group Fitness</b> (Group Fitness Basic und Heart I)	Sa, 09.04.2022	5	Zürich	1350.00
	Sa, 23.04.2022			
	So, 24.04.2022			
	Sa, 07.05.2022			
	Sa, 14.05.2022			
				4 Raten à 362.50
<b>Grundlagen Group Fitness</b> (Group Fitness Basic und Heart I)	Sa, 03.09.2022	5	Zürich	1350.00
	Sa, 17.09.2022			
	So, 18.09.2022			
	Sa, 01.10.2022			
	Sa, 08.10.2022			
				4 Raten à 362.50
<b>Grundlagen Group Fitness</b> (Group Fitness Basic und Heart I)	Sa, 21.01.2023	5	Zürich	1350.00
	Sa, 28.01.2023			
	So, 29.01.2023			
	Sa, 04.02.2023			
	Sa, 11.02.2023			
				4 Raten à 362.50

<b>Für Quereinsteiger (Fitness Trainer, Bewegungsfachleute, etc.)</b>				
Group Fitness Basic	Sa, 09.04.2022	3	Zürich	765.00
	Sa, 07.05.2022			
	Sa, 14.05.2022			
				2 Raten à 415.00
Group Fitness Basic	Sa, 03.09.2022	3	Zürich	765.00
	Sa, 01.10.2022			
	Sa, 08.10.2022			
				2 Raten à 415.00
Group Fitness Basic	Sa, 21.01.2023	3	Zürich	765.00
	Sa, 04.02.2023			
	Sa, 11.02.2023			
				2 Raten à 415.00



## Dipl. Body Toning & Workout Instructor

<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 21.05.2022	6	Zürich	995.00
	So, 22.05.2022			
	Sa, 18.06.2022	4 Raten à 270.00		
	M.A.X. - So, 19.06.2022			
	Prüfung - Sa, 02.07.2022			
Prüfung - Sa, 13.08.2022				
<hr/>				
<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 22.10.2022	6	Zürich	995.00
	So, 23.10.2022			
	Sa, 05.11.2022	4 Raten à 270.00		
	M.A.X - Sa, 12.11.2022			
	Sa, 26.11.2022			
Prüfung - Sa, 10.12.2022				



## Ernährung / Personal Trainer / Stretching

Personal Trainer	Sa, 02.04.2022 So, 03.04.2022 Sa, 30.04.2022 So, 01.05.2022	4	Zürich	1420.00
Functional Fitness Trainer	Wieder im 2023	4	Zürich	1020.00
Ernährung Basic	Sa, 26.03.2022 So, 27.03.2022	2	Zürich	480.00
Ernährungstrainer	Sa, 21.05.2022 So, 22.05.2022 Sa, 18.06.2022 So, 19.06.2022 Prüfung - Sa, 13.08.2022	4 + P	Zürich	1275.00
Stretching Instructor	Fr, 11.02.2022 Sa, 12.02.2022 So, 13.02.2022	3	Zürich	765.00

## Dipl. Rückentrainer

<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	26./27.02.2022	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	12./13.03.2022	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	25./26.06.2022	2	Zürich	510.00
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	26./27.05.2022	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	28./29.05.2022	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	25./26.06.2022	2	Zürich	510.00
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	10./11.09.2022	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	01./02.10.2022	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	29./30.10.2022	2	Zürich	510.00
<b>Dipl. Antara® Rücken Trainer</b>				
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	08./09.10.2022	2	Zürich	510.00
Modul F - Schultergelenk – HWS	19./20.11.2022	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group / Fitness - inkl. Prüfungstag	03.12.2022	2	Zürich	420.00
Modul G - Prüfungsdatum	14.01.2023		Zürich	

## Group Fitness Konzepte

### M.A.X.® - Muscle Activity Excellence

M.A.X.®	Sa, 19.03.2022	1	Zürich	295.00
M.A.X.®	So, 19.06.2022	1	Zürich	295.00
M.A.X.®	Sa, 17.09.2022	1	Zürich	295.00
M.A.X.®	Sa, 12.11.2022	1	Zürich	295.00
M.A.X.®	Sa, 10.12.2022	1	Zürich	295.00

### smartAbs

smartAbs	Sa, 19.02.2022	1	Zürich	240.00
smartAbs	Sa, 11.06.2022	1	Zürich	240.00
smartAbs	Sa, 10.09.2022	1	Zürich	240.00

<b>Body Toning / Kräftigung / Workout</b>				
Flow Tone	Sa, 26.02.2022 13-16 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Functional Work	Sa, 12.03.2022 9-12 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Bauch Beine Po	Sa, 12.03.2022 13-16 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Warm up Variation	So, 27.03.2022 9-12 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
StreetFit – das Outdoor Training	So, 08.05.2022	1	Zürich	190.00
Cardio Toning	Sa, 15.10.2022 9-12 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Bauch Beine Po	Sa, 15.10.2022 13-16 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Rektusdiastase und Bauchtraining	Sa, 19.11.2022	1 Tag	Zürich	190.00
Body Toning Variation	So, 20.11.2022	1	Zürich	190.00
<b>Diverse Themen</b>				
Stretching Basic	So, 30.01.2022	1	Zürich	240.00
Stretching Basic	So, 24.04.2022	1	Zürich	240.00
Stretching Basic	So, 18.09.2022	1	Zürich	240.00
Methodik / Didaktik / Lernpsychologie	Sa, 29.10.2022 So, 30.10.2022	2	Zürich	480.00
Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention	Fr, 01.07.2022 Sa, 02.07.2022	2	Zürich	480.00
Sensomotorik	Fr, 11.03.2022	1	Zürich	240.00
Sensomotorik	Fr, 30.09.2022	1	Zürich	240.00
Heart II (Anatomie & Physiologie)	Sa, 05.02.2022 So, 06.02.2022	2	Zürich	480.00
<b>Entspannung</b>				
Trance Words® – der strukturierte Weg in die Entspannung	So, 23.10.2022	1	Zürich	190.00

**Facebook:** Visit us on [www.facebook.com/stareducation](http://www.facebook.com/stareducation)

**Informationen:** Alle Informationen zu den einzelnen Modulen, über Voraussetzungen, Kompetenzen, Lernziele, Inhalte, Termine und Kosten sind auch unter [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) ersichtlich.

**Beratung:** Gerne beraten wir Sie persönlich unter +41 44 383 55 77 oder empfangen Sie zu einem persönlichen Gespräch.

**starShop:** Neue Musik, von der star empfohlene Literatur und Bücher sowie Trainingstools finden Sie in unserem Online-Shop.

**Newsletter:** Tragen Sie sich in unserer Mailkartei ein: [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

Die star education ist zertifiziert



## Anmeldung

Kursname	Termin
Kursname	Termin
Kursname	Termin
Name	Vorname
Strasse	PLZ / Ort
Tel / Mobile	Email
Datum	Unterschrift

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie bekommen eine Anmeldebestätigung / Rechnung mit einem Einzahlungsschein zugeschickt. Annullation: Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ (AGB) der star education AG (siehe Internet).