

# Kursdaten 2026 Group Fitness / Kurse



Geändert: 28.01.2026

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

## Grundlagen Group Fitness

**Preisvorteil bei Gesamtbuchung** **2190.00**  
(anstatt 2370.00)

**Grundlagen Group Fitness mit dipl. Body Toning & Workout Instructor**

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

**Für Quereinsteiger (Fitness Trainer, Bewegungsfachleute, etc.)**

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

## Dipl. Body Toning & Workout Instructor

### Preisvorteil bei Gesamtbuchung

**2190.00**  
(anstatt 2370.00)

### Grundlagen Group Fitness mit dipl. Body Toning & Workout Instructor

<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (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				
<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (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				
<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (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, 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
Stretching Instructor	Fr, 13.02.2026 Sa, 14.02.2026 So, 15.02.2026	3	Zürich	765.00

## Dipl. Rückentrainer

<b>Preisvorteil bei Gesamtbuchung</b> <b>Grundlagen Group Fitness mit Antara Rückentrainer I</b>		11	Zürich	<b>2525.—</b> (anstatt 2805.--)
<b>Preisvorteil bei Gesamtbuchung</b> <b>Antara Rückentrainer I und dipl. Antara Rücken Trainer</b>		12	Zürich	<b>2690.—</b> (anstatt 2970.--)
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
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
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
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
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
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
<b>Dipl. Antara® Rücken Trainer</b>				
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
	So, 29.03.2026			
Cardio Coach	Sa, 09.05.2026		Zürich	480.00
	So, 10.05.2026	2		
Cardio Coach	Sa, 19.09.2026		Zürich	480.00
	So, 20.09.2026	2		
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
Rückentraining/Bodytoning mit Gewichten – Schwung, Schwungkontrolle und Stabilität	Sa, 29.08.2026	1	Zürich	190.00
Training mit der Rolle	Sa, 31.10.2026	1	Zürich	190.00
Training rund um den Ball	So, 17.01.2027	1	Zürich	190.00

**Diverse Themen**

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	2	Zürich	480.00
	So, 11.10.2026			
Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention	Sa, 11.04.2026	2	Zürich	480.00
	So, 12.04.2026			
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](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.