

Antara



Antara[®] Online-Convention 20. Januar 2024

Antara[®] – fundiert, bewährt und zielführend





Die Antara[®] Online Convention 2024

Liebe Instruktorin und Interessentin,
lieber Instruktor und Interessent

Die Antara Online Convention ist nun fester Bestandteil der Antara Jahresplanung. Wir freuen uns sehr, dass wir wieder ein vielseitiges und spannendes Programm präsentieren dürfen

Antara ist fundiert, bewährt und zielführend.

Das macht ein modernes Training aus, sei dies für den Rücken, den Beckenboden, den Alterungsprozess oder einfach für ein schönes, effizientes Ganzkörpertraining. Basierend auf den klassischen Grundlagen werden in den Präsentationen der Antara Online Convention kreative und ideenreiche Sequenzen unterrichtet.

Ein Tag Antara-Familie als Online-Convention via ZOOM.

Für alle Antara Instrukto:innen, alle interessierten Bewegungsmenschen, für unsere Freunde in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Italien und Israel bieten wir am **Samstag den 20. Januar 2024** die Antara ONLINE-Convention via ZOOM an.

Es ist ein Tag zum Mitmachen. Profitiere vom erfahrenen Antara Team, lerne neue Übungen und Sequenzen, welche du direkt mit deinen Kunden umsetzen kannst.

Wir freuen uns auf euch,

Herzlich,
Karin und das star/Antara-Team

Das Programm

09:15	Begrüßung
09:30 10:00	Antara Warm up & let's go Annette Gloss
10:00 10:30	Antara Stand Sequenz – Gleichgewicht auf dem Weg zum Flow Annette Gloss
10:45 11:30	Antara functional & global Isabelle Frei
11:45 12:15	Antara Core & Meditation Karin Albrecht
12:15 12:45	PAUSE
12:45 13:00	Erkenntnisse aus der Fachtagung Age Karin Albrecht
13:15 14:00	Antara Rückencircuit Isabelle Frei
14:15 15:00	Antara mit zwei Tennisbällen Simone Hennings
15:15 15:45	Stretch & Relax Karin Albrecht
15:45	Abschluss & bye bye

Antara Presenter und das Antara Team



Karin
Albrecht



Simone
Hennings



Isabelle
Frei



Annette
Gloss

Programmänderungen vorbehalten

WICHTIGER HINWEIS! DU BENÖTIGST FOLGENDES EQUIPMENT:

- / Eine Trainingsmatte
- / 2 Tennisbälle oder Igelbälle o.ä., die Bälle müssen etwa handgross sein
- / Wasserflasche als Gewicht

Kursbeschreibung

Begrüssung

Ein Willkommen an alle. Informationen über Programmablauf. Vorstellung Team. Allgemeine Informationen.

Antara Warm up & let's go

Let's go and do it ... range of motion sowohl emotional als auch global, lokal, lokal! Der Weg in eine Kursstunde bei dem du die Kompetenzen des Körpers führst und fühlst.

Antara Stand Sequenz, Gleichgewicht auf dem Weg zum Flow

Das Gleichgewicht auf dem Weg zum Flow, ja es könnte auch ein bisschen Dance sein..

Antara functional & global

Antara Core Reprint wird eingebettet in funktionelles und globales Training. Grössere und schnellere Bewegungsabläufe mit dem eigenen Körpergewicht und natürlich trainieren wir neutral.

Antara Core & Meditation

Das Finden und bearbeiten der Core-Muskulatur erlebe ich als intensiv und entspannend, mit Konzentration und Ruhe. Wird unser Core-Training so umgesetzt, dann wird diese Arbeit zu einer Core-Meditation – einfach schön und wohltuend.

Erkenntnisse aus der Fachtagung Age

In einem Kurz-Vortrag zeigt Karin auf, was für Sie die wichtigsten Erkenntnisse und Erlebnisse der Fachtagung Age sind und wie unsere Herangehensweise zum Bewegungsexperten im Alterungsprozess aussieht.

Antara Rückencircuit

Ein Zirkeltraining der etwas anderen Art: Verschiedene Antara Übungen werden mit und ohne Equipment in mehreren Durchgängen an Ort und Stelle ausgeführt. Du benötigst eine Wasserflasche, eine Matte und ein Handtuch

Antara mit zwei Tennisbällen

Simone zeigt wie sie kreativ und ideenreich 2 Tennisbälle ins Antara Klassik integriert. Fingerfertigkeit, Koordination und Schulterstabilisation werden groß geschrieben.

Stretch & Relax

Gemeinsam geniessen, dehnen, atmen, entspannen und sich über den erlebten Tag freuen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über das Online-Anmelde-Tool auf der star Homepage (QR-Code) oder über diesen Link



[www.star-education.ch/Events Antara Convention Online.aspx](http://www.star-education.ch/Events_Antara_Convention_Online.aspx)

GUT ZU WISSEN

für Anmeldungen aus Deutschland, Österreich und weiteren EU-Ländern, sind keine Bankgebühren fällig!

	Early Bird (Anmeldung bis 15.12.23)	Normalpreis (Anmeldung ab 16.12.23)
 Einzelperson	CHF/EUR 95.–	CHF/EUR 115.–
Gruppenanmeldung ab 4 Personen	CHF/EUR 85.–	CHF/EUR 105.–

Preise pro Person

star education AG / Seefeldstrasse 307 / CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 383 55 77 / info@star-education.ch

www.star-education.ch / www.antara-training.ch / www.facebook.com/stareducation

Antara[®]

Das Bewegungskonzept mit Substanz

www.antara-training.ch