



Antara® Online-Convention

17. Januar 2026



Antara® – fundiert, bewährt und zielführend

Sei auch du dabei! Die Antara® Online-Convention bietet dir ein vielseitiges und inspirierendes Programm. Nutze die Gelegenheit, egal von wo auf der Welt, mit ZOOM bist du Teil der Antara® Online-Convention.

Das Antara® Presenter Team freut sich auf dich



Karin Albrecht



Isabelle Frei



Simone Hennings



Annette Gloss

Mehr Infos und Anmeldung:



Antara® Online-Convention

17. Januar 2026

Mehr Infos und
Anmeldung:



Das Programm

09:15		Begrüßung
09:30 10:15	1	Lass uns starten! Isabelle
10:15		PAUSE
10:25 10:55	2	Antara Weights mit 2.5 kg Simone Hennings
11:00 11:30	3	Schulter, glücklich und stark Annette Gloss
11:35 12:05	4	Antara Core & Meditation Karin Albrecht
12:05		MITTAGSPAUSE
12:30 12:55		Vortrag: Wie funktionieren Dehnungen? Karin Albrecht
13:00 13:45	5	Antara mit dem Redondo Ball Annette Gloss
13:50 14:20	6	Antara Seitneigung Simone Hennings
14:20		Pause
14:30 15:15	7	Stretch & Relax Karin Albrecht
15:15		Abschluss & bye bye

Wichtiger Hinweis!

Du benötigst folgendes Equipment:

- Trainingsmatte
- 2.5 kg Gewicht (Scheibe, Hantel oder Ähnliches)
- Redondo Ball oder anderen Softball

1: Freue Dich auf eine kreative, dynamische Antara-Einheit mit den Schwerpunkten; ankommen, eintunen, genießen.

2: Simone zeigt wie sie Zusatzgewichte in ihr Antara®-Training integriert. Das Gewicht wird für Kraft-Ausdauer und für dynamische Stabilisation eingesetzt. Dabei geht es einerseits um präzise Anleitung der Technik und andererseits um Übungs-Ideen und deren Aufbau.

3: Eine schöne, intensive Schulter-Sequenz. Annette kombiniert Schulter-Kraft, Schulter Stabilisation mit vielen Mobilisationen.

4: Zur Erholung und Entspannung kombiniert Karin eine erholsame Atemübung mit Wahrnehmung und Aktivierung der Core-Muskulatur. Schwerpunkt: Stempelkissen, genießen.

5: Freue Dich auf eine Antara® Rücken-Einheit mit dem Redondo Ball. Schwerpunkte: Bewegungsführung, Sensomotorik und Gleichgewicht mit dem Ball. Geniesse die kreativen Ideen und die ruhigen und klaren Anleitungen von Annette.

6: Simone zeigt Übungen zum Erlernen und Vermitteln einer statisch korrekten Seitneigung im Stand. Sie zeigt Varianten im Kniestand und in der Bauchlage. Die Seitneigung wird gerne etwas vernachlässigt. Hier beoachtest du kreative und sinnvolle Ideen.

7: Vor dem eigentlichen Stretching-Abschluss-Ritual zeigt Karin zwei bis drei neuere Stretching-Übungen, bzw. Ideen. Dann das entspannende Stretching-Ritual mit einer Körper-Wahrnehmungs-Erholungs-Mental-Übung.