



Antara

Antara[®] Convention

22. Januar 2022 in Zürich

Antara[®] Online Convention

23. Januar 2022



Ein herzliches Willkommen allen Trainern und Interessenten



Die Antara® Convention 2022

Liebe Instruktorin und Interessentin,
lieber Instruktor und Interessent,

Antara® das Bewegungskonzept mit Substanz ... und Vielseitigkeit.

Wer Antara® verstanden hat, weiss was er/sie tut und kann die Grundlagen kreativ anwenden. Solch kreatives Schaffen wollen wir auch an der Antara® Convention 2022 zur Auswahl und zum Geniessen anbieten.

Wir werden wieder im Tanzwerk zu Gast sein. Das Wählen der gewünschten Stundenbilder im Voraus wurde gelobt und so werden wir dies wieder so handhaben. Wir bitten euch bei der Anmeldung die gewünschten Lektionen zu wählen. Der definitive Plan wird am 22. Januar überall aushängen und zur Verfügung stehen.

Ein tolles, vielseitiges Programm vor Ort

Jedoch, wegen der Corona-Situation haben wir das Programm vom Samstag im Tanzwerk, auf zwei Angebotsschienen reduziert, so dass alle gut Platz haben

1 Tag Antara®-Familie als Online-Convention per ZOOM



Für alle die nicht dabei sein können, für unsere Freunde in Deutschland und Österreich, für die die Schweiz gar weit weg ist, bieten wir am Sonntag, den 23. Januar eine Antara-Online-Convention an.

Bitte auf dem Programm die Angebote vom Samstag und vom Sonntag anschauen.

Unser Convention-Programm 2022 ist vielseitig, voller Ideen und Themen. Er ist ein Tag zum Mitmachen, um wieder einmal die Anleitungen zu hören, selber mit und an sich zu arbeiten, oder online per ZOOM, wo immer auf der Welt, dabei zu sein.

Wir freuen uns auf euch.

Zum Zeitpunkt der Planung der Antara Convention besteht für Veranstaltungen, wie die Antara Convention am 22.1.22, die Covid-Zertifikatspflicht. Allfällige Änderungen seitens BAG werden umgehend auf der star Homepage unter Events/Antara Convention kommuniziert.

Herzlich,
Karin und das star/Antara®-Team

Autasa



Das Programm

		Samstag, 22. Januar		Sonntag, 23. Januar	
		Eventsaal	Saal 3	Online-Convention	
ab 09:00	Check in			Log in	
09:30	Begrüßung			Begrüßung	
09:45 10:45	AntaraConvention let's go Annette Gloss	Antara® mit dem Redondo plus Simone Hennings		09:45 10:45	AntaraConvention let's go Annette Gloss
11:00 12:00	Antara® – HWS-Kopf Volker Kipp	Antara® meets TrainChain Cyrill Lüthi und Karin Albrecht		11:00 12:00	Antara® – HWS-Kopf Volker Kipp
12:00 12:45	Mittagspause mit persönlichem Lunchpaket und shoppen, shoppen, shoppen			12:00 12:45	Mittagspause
12:45 13:25	Vortrag: Präsentation Antara® AGE Karin Albrecht			12:45 13:30	Antara® Core / segmentale und dynamische Stabilisation Elisabeth Rohner
13:30 14:15	Antara® Core / segmentale und dynamische Stabilisation Elisabeth Rohner	Antara® Walpurgisnacht Annette Gloss		13:45 14:45	Antara® Becken-Hüftgelenk Simone Hennings
14:30 15:30	Antara® Becken-Hüftgelenk Simone Hennings	Antara® BB in der Rückbildung Monika Dartzalis		15:00 15:45	Antara® Stretch & Relax Karin Albrecht
15:45 16:30	Antara® Stretch & Relax Karin Albrecht				



Änderungen vorbehalten.

Bitte für die Convention am Samstag pro Uhrzeit eine Lektion auswählen und bei der Anmeldung ankreuzen.

Mittagsverpflegung

Im Untergeschoss ist der Migros-Kiosk geöffnet, dort sind Snacks, Salate und Müesli erhältlich.
Man kann sich sein Lunchpaket auch selbst mitbringen.

Lektionsbeschreibung

Antara® let's go

Annette unterrichtet eine kreative Antara®-Convention-Start-Lektion zum ankommen und geniessen.

Antara®-Ideen mit dem Redondo-Ball plus

Simone zeigt ein Stundenbild mit dem Redondo-Ball plus von TOGU, intensiv, schön und besonders.

Antara® HWS-Kopf

Volker zeigt wie er Stabilisations-Übungen für die HWS in seine Rückenstunden integriert. Dynamik kombiniert mit feinen Ansteuerungen.

Antara® meets TrainChain

Das Trainings-Tool „TrainChain“ ist neu von Cyrill in enger Zusammenarbeit mit TOGU entwickelt worden. Es ist clever, funktionell, effektiv und eignet sich sensationell für unterschiedlichste Antara® Stundenbilder, von Rücken bis Leistung. An unserer Antara Convention wird die TrainChain (3 Gewichtsringe einzeln und kombinierbar) das erste Mal präsentiert, also eine Weltpremiere! Sei dabei und probiere etwas Neues aus.

Antara® Präsentation Antara® AGE

Wir müssen Alter und altern ganz neu denken. Es war nie und ist keine Jahreszahl, die uns orientiert, es sind die körperlichen Kompetenzen, die einem Alterungsprozess Qualität geben. Karin zeigt die Struktur und die Inhalte von Antara®-AGE auf.

Antara®-CORE eine andere Herangehensweise

Elisabeth zeigt, wie sie die Core-Kompetenz nach dem Reprint erweitert. Dieser Übungsablauf vereinfacht den Teilnehmern mit neutralem Becken und entspannten Obliquen an der Core-Kraft zu arbeiten.

Antara®-Walpurgisnacht

Für alle Antara®-Trainerinnen die in Ihrer DNA noch ein wenig Hexenblut finden ist das DER Moment, Antara® mit Annette und einem Besen

Antara® – Becken-Hüftgelenk

Mit Simone ein Training mit dem Schwerpunkt Becken-Hüftgelenk geniessen. Ruhige, intensive Übungen mit viel Wahrnehmung.

Antara® der Beckenboden in der Rückbildung

Monika teilt Ihre Erfahrungen mit den Frauen in der Rückbildung. Ihre Schwerpunkte in der Rückbildung sind: die Ko-Kontraktion der Core-Muskulatur wieder herzustellen, die Multifidi wieder via korrekte Statik in Funktion zu bringen und die, während des Kurses erarbeiteten Kompetenzen in den Alltag zu transferieren, so dass die Frauen aus ihrem Alltag ein Core-Training machen.

Stretch & Relax

Unser Klassiker; ein weicher, wunderbar fließender Tagesausklang von Karin, ein ruhiges Nachdehnen und einer Entspannungs-Trance.

- Redondo-Bälle Plus (Durchmesser 38cm) und TrainChain's
- können zu Poolpreisen gekauft werden.
- Im Voraus bestellen und nach der Convention gleich mitnehmen.

Die Antara® Presenter und das Antara® Team



Karin Albrecht



Cyrill Lüthi



Annette Gloss



Elisabeth Rohner



Monika Dartzalis



Simone Hennings



Volker Kipp



Antara® Convention 2022 in Zürich

Die Antara® Convention findet im Tanzwerk 101, Pfingstweidstr. 101 in 8005 Zürich statt.

Name, Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.

Email

	Early Bird [Anmeldung bis 15.12.21]	Normalpreis [Anmeldung ab 16.12.21]
vor Ort in Zürich	CHF 149.–	CHF 169.–
Online*	CHF 109.–	CHF 129.–

Ort/Datum/

Unterschrift

Der/Die Unterzeichnende erklärt sich mit den Geschäftsbedingungen einverstanden. Es gelten die AGB's der star AG. Programmänderungen vorbehalten. **Zum Zeitpunkt der Planung der Veranstaltung gilt eine „Covid-Zertifizierung“. Allfällige Anpassungen seitens BAG werden für die Veranstaltung spezifisch kommuniziert.**

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

SAMSTAG, 22. Januar 2022

Ich nehme an folgenden Lektionen teil [bitte ankreuzen]:

09:45 bis 10:45 Uhr:

- Antara® Convention let's go
- Antara® mit dem Redondo plus

11:00 bis 12:00 Uhr:

- Antara® – HWS-Kopf
- Antara® – goes TrainChain

12:45 bis 13:25 Uhr:

- Antara® Vortrag: Präsentation Antara® AGE

13:30 bis 14:15 Uhr:

- Antara® Core / segmentale und dynamische Stabilisation
- Antara® Walpurgisnacht

14:30 bis 15:30 Uhr:

- Antara® Becken-Hüftgelenk
- Antara® BB in der Rückbildung

15:45 bis 16:30 Uhr:

- Stretch & Relax

-
- Ich bestelle ein Parkticket zum Spezialpreis von CHF 15.00 (muss am Empfang bar bezahlt werden).

SONNTAG, 23. Januar 2022

- Ich nehme an der Online-Convention teil.

Antara[®]

Ein Bewegungskonzept mit Substanz

www.antara-training.ch