



Antara® Kursdaten International 2021/2022

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
Antara® Events				
Antara® Convention	22.01.2022	1	Zürich	siehe Homepage
Antara® Days im Schweizerhof Lenzerheide	01.-03.06.2021	3	Lenzerheide	

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

dipl. Antara® Instructor

Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag	04.-06.06.2021	4	Zürich	1020.00
Modul D - Prüfungsdatum	04.07.2021		Zürich	
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	13./14.05.2021	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	15./16.05.2021	2	Zürich	510.00
Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag	04.-06.06.2021	4	Zürich	1020.00
Modul D - Prüfungsdatum	04.07.2021		Zürich	
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	11./12.09.2021	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	02./03.10.2021	2	Zürich	510.00

Antara® Rücken Trainer 1

Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	26./27.06.2021	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	13./14.05.2021	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	15./16.05.2021	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	26./27.06.2021	2	Zürich	510.00
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	11./12.09.2021	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	02./03.10.2021	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	16./17.10.2021	2	Zürich	510.00

dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	08./09.10.2021	2	Zürich	510.00
Modul F - Schultergelenk – HWS	20./21.11.2021	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	27.11.2021	2	Zürich	420.00
Modul G - Prüfungsdatum	15.01.2022			

dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	25./26.09.2021	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	13./14.11.2021	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	15.01.2022			

zert. Antara® -Hebammen

Weiterbildungen	09./10.07.2021	4	Zürich	1020.00
	03./04.09.2021			



Antara® Achtsamkeits-Trainer

Antara® Personal Trainer

Antara® Personaltraining	wieder in 2022	3	Zürich	980.00
--------------------------	-----------------------	---	--------	--------

Stretching Instructor

Stretching Instructor	11.-13.06.2021	3	Zürich	765.00
Stretching Instructor	19.-21.11.2021	3	Zürich	765.00

Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

Antara® Teil 3	wieder 2022	1	Aarau	VDMS
Becken_ISG	21.09.2021	1	Aarsu	VDMS
Schulter-HWS	wieder 2022	1	Aarau	VDMS
Beckenboden	03./04.07.2021	2	Aarau	VDMS
Vor und nach der Geburt	22.08.2021	2	Aarau	VDMS
	28.08.2021		Aarau	VDMS
Trance Words	wieder 2022	1	Aarau	VDMS
Antara® Teil 1	04./05.03. 2022	2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2	06./07.04. 2022	2	Aarau	VDMS

Weiterbildung Antara® / Workshops

Antara® rund um den Ball	22.08.2021	1	Zürich	190.00
Trance Words® - der geführte Weg in die Entspannung	21.08.2021	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	21.08.2021	1	Zürich	190.00
Antara® Praxistag mit Karin (Hypopression + Techniktraining)	15.10.2021	1	Zürich	190.00

Teilnehmer, welche **nicht in der Schweiz wohnen**, erhalten bei **Buchungen in der Schweiz 10% Rabatt**.
Ausgenommen davon sind Events

Social Media

Visit us on www.facebook.com/stareducation oder treten Sie der Antara® Gruppe auf Facebook bei.

Visit us on Instagram [star-education_schweiz](https://www.instagram.com/star-education_schweiz)

starOnline

be connected – everywhere! Neue Vorträge über Stretching und Beweglichkeit, Körperhaltung, Stabilisation und Übungsanalysen mit **Karin Albrecht** zum Downloaden. Spezieller Antara® Memberbereich für Antara® Trainer.

Informationen

Alle Informationen zu den einzelnen Modulen, über Voraussetzungen, Kompetenzen, Lernziele, Inhalte, Termine und Kosten sind auch unter www.antara-training.ch oder www.star-education.ch ersichtlich.

Beratung

Schweiz: Gerne beraten wir Sie persönlich unter +41 44 383 55 77 oder empfangen Sie in der star zu einem persönlichen Gespräch.

Deutschland: Wenden Sie sich bitte für die Ausbildungen;

In Mannheim an Annette Gloss // Email: annette@antara-training.de

In Kiel an Simone Hennings // Email: simone@antara-training.de

In Stuttgart und Bartholomä via Homepage www.events.dtb-gymnet.de

in Salzburg an Michael Schweigerer via Homepage <http://askoe-salzburg.at>, oder schweigerer@askoe-salzburg.at

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DE-Nord und DE-Mitte und DE-Süd

Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	11./12.09.2021	2	Mannheim	annette@antara-training.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	18./19.09.2021	2	Mannheim	
Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag	in Planung	3	Mannheim	
Modul D - Prüfungsdatum		1	Mannheim	
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	23./24.10.2021	2	Kiel	simone@antara-training.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	06./07.11.2021	2	Kiel	
Modul D - Praxistage inkl. Prüfungstag	26.-28.11.2021	3	Kiel	

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	11./12.09.2021	2	Mannheim	annette@antara-training.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	18./19.09.2021	2	Mannheim	
Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	09./10.10.2021	2	Mannheim	
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	08./09.05.2021	2	Kiel	simone@antara-training.de
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	24./25.04.2021	2	Kiel	

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	in Planung	2	Mannheim	annette@antara-training.de
Modul F - Schultergelenk – HWS		2	Mannheim	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag		1	Mannheim	
Modul G - Prüfungstag		1	Mannheim	

Weiterbildung / Workshops

Stretching Instructor	03.-05.12.2021	3	Kiel	Simone@antara-training.de
-----------------------	----------------	---	------	---------------------------

Antara®-Special

Special Tag mit Karin	23.04.2021	1	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® rund um den Ball	06.11.2021	1	Kiel	Simone@antara-training.de

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Österreich

ASKö Salzburg, Unterrichtszeit:
Freitag 14-20 Uhr / Samstag 09-17 Uhr

Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

Modul C - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	25./26.06.2021	2	Salzburg	schweigerer@askoe-salzburg.at
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Termin folgt	2	Salzburg	
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	05./06.11.2021	2	Salzburg	

Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	wieder 2022	2	Salzburg	schweigerer@askoe-salzburg.at
Modul F - Schultergelenk – HWS	wieder 2022	2	Salzburg	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	wieder 2022	2	Salzburg	

Antara®-Days Österreich

Antara®-Days	07.05.-09.05.2021	2.5	Stegersbach (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	25.06.-27.06.2021	2.5	Waldviertel (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	23.07.-25.07.2021	2.5	Waldviertel (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	30.07.-01.08.2021	2.5	Waldviertel (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	06.08.-08.08.2021	2.5	Waldviertel (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	13.08.-15.08.2021	2.5	Waldviertel (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	27.08.-29.08.2021	2.5	Waldviertel (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	08.10.-10.10.2021	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	05.11.-07.11.2021	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days	26.11.-28.11.2021	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at

Die Antara®-Days werden von Rainer Bräuer angeboten und betreut.
Mehr Informationen und Anmeldungen über www.antaradays.at // info@antaradays.at

Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DTB – Akademie Deutschland

Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor Stuttgart

Termine folgen

Bartholomä/
Stuttgart

www.events.dtb-
gymnet.de

Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten und dipl. Antara Rückentrainer

STB – Schwäbischer Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	17./18.09.2021	2	Bartholomä/ Stuttgart	www.events.dtb- gymnet.de
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	02.-04.07.2021	3		
Modul F - Schultergelenk – HWS	12.-14.11.2021	3		
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	15./16.01.2022	2		

e

BTB – Badischer Turnerbund

Modul F - Schultergelenk – HWS	25.-27.06.2021	3	Baden-Baden	barbara.shaghghi@ba- discher-turner-bund.de
Modul E – Becken – Hüftgelenk - ISG	18.-20.10.2021	3	Baden-Baden	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	04./05.12.2021	2	Baden-Baden	

DTB Akademie

monika.kasan-
ritter@dtb-online.de

VTF-Hamburg

WTB – Westfälischer- Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	06./07.11.2021	2	Hamm	gentes@wtb.de
Modul F – Schultergelenk – HWS	18.-20.03.2022	3	Hamm	
Modul G – Praxis inkl. Prüfungstag	14./15.05.2022	3	Hamm	
Antara® - Rücken Praxis Pur	30./31.10.2021	2	Berg.Gladb.	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	04.-06.02.2022	3	Berg. Gladb.	

Weiterbildung / Workshops

Antara® Technik Trainingstag	06.11.2021	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® mit Rolle und Matte	07.11.2021	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® Achtsamkeit	03.07.2021	1	Ulm	www.events.dtb-gymnet.de
Rectus Diastase und Bauchmuskeltraining	23.04.2021	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	08.-10.04.2022	3	Baden Baden	barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de
Stretching Instructor	25.-27.11.2022	3	Schöneck/KA	
Stretching Instructor	05.-07.07.2021	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	07.-09.05.2021	3	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	16.-18.07.2021	3	Frankfurt	monika.kasanner@dtb-online.de
Stretching Instructor	18.-20.06.2021	3	Berg.Gladb.	florian.klug@rtb.de
Stretching Instructor	28.-30.05.2021	3	Hamm	gentes@wtb.de
Stretching Instructor	29.04.-01.05.2022	3	Hamm	
Stretching Instructor	29.-31.10.2021	3	Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de

an diesen Events wird Antara präsentiert:

Sportkongress	22.-24.10.2021	3	Online	
---------------	----------------	---	--------	--