



## Antara® Kursdaten International 2024/2025

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
<b>Antara® Events</b>				
Antara® / star Convention (LIVE)	03.11.2024	1	Zürich	siehe Homepage
Antara® Online Convention	18.01.2025	1	Zürich	siehe Homepage
Antara® / star Convention (LIVE)	02.11.2025	1	Zürich	siehe Homepage

### Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

#### Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	26./27.10.2024	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	22./23.02.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	08./09.03.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	21./22.06.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Trainingsfläche	26./27.04.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	29./30.05.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	31.05./01.06.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	21./22.06.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehllhaltung, -Korrektur	06./07.09.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	27./28.09.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	25./26.10.2025	2	Zürich	510.00

#### Dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	05./06.10.2024	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	16./17.11.2024	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group/Fitness	Sa, 07.12.2024	1	Zürich	420.00
<b>Prüfungstag</b> Group/Fitness ab 18 Uhr	Sa, 25.01.2025	1	Zürich	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	04./05.10.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	15./16.11.2025	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group/Fitness	06.12.2025	1	Zürich	420.00
<b>Prüfungstag</b> Group/Fitness ab 18 Uhr	10.01.2026	1	Zürich	

#### Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	19./20.10.2024	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	16./17.11.2024	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	25.01.2025			
Antara® Beckenboden	18./19.10.2025	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	15./16.11.2025	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum	10.01.2026			

#### Zert. Antara®- Beckenboden - Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung

Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	25./26.10.2024	4	Zürich	1020.00
	29./30.11.2024			
Antara® Hebammen Schwangerschaft/Rückbildung	25./25.10.2025	4	Zürich	1020.00
	28./29.11.2025			

### Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess	24./25.05.2025 28./29.06.2025	4	Zürich	1020.00
--	----------------------------------	---	--------	---------

### Zert. Antara® Core-Reha Therapeut

Core-Übungen in der Therapie	05.07.2025	1	Zürich	190.00
------------------------------	------------	---	--------	--------

### Stretching Instructor

Stretching Instructor	14.-16.02.2025	3	Zürich	765.00
-----------------------	----------------	---	--------	--------

### Antara® med. Masseur (Anmeldung über VDMS)

Antara® Teil 3		1	Aarau	VDMS
Schulter-HWS		1	Aarau	VDMS
Antara Trance Words – der geführte Weg in die Entspannung		1	Aarau	VDMS
Antara® Teil 1		2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2		2	Aarau	VDMS
Sicherers Bauchtraining mit Fokus auf Rectusdiastase	15./16.08.2025	2	Aarau	VDMS

### Weiterbildung Antara® / Workshops

Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung	27.10.2024	1	Zürich	190.00
Antara® mit der Rolle	09.11.2024	1	Zürich	190.00
Sicheres Bauchtraining mit Fokus auf Rektusdiastase	30.11./01.12.2024	2	Thun	380.00
Antara® rund um den Ball	19.01.2025	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – Stand, Bauchlage	01.03.2025	1	Zürich	190.00
Antara® Flow	10.05.2025	1	Zürich	190.00
Core-Übungen in der Therapie	05.07.2025	1	Zürich	190.00
Antara® Praxis – 4 Füßler, Rückenlage	30.08.2025	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	06.09.2025	1	Zürich	190.00
Atmung im Training	13.09.2025	1	Zürich	190.00
Trance Words – der strukturierte Weg in die Entspannung	26.10.2025	1	Zürich	190.00
Antara® mit der Rolle	08.11.2025	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](http://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](http://www.antara-training.ch) oder [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) ersichtlich.

### Beratung

Schweiz: Gerne beraten wir Sie persönlich unter +41 44 383 55 77 Deutschland: Wenden Sie sich bitte für die Ausbildungen;  
In Mannheim an Annette Gloss // Email: [info@annette-gloss.de](mailto:info@annette-gloss.de)  
In Kiel an Simone Hennings // Email: [simone4fun@gmx.de](mailto:simone4fun@gmx.de)  
In Stuttgart und Bartholomä via Homepage [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)  
In Bad Pyrmont //Email: [dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de](mailto:dirk.rosenbrock@fortbildung-pyrmont.de)

### Österreich

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

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

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	12./13.10.2024	2	Mannheim	<a href="mailto:info@annette-gloss.de">info@annette-gloss.de</a>
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group	09.11.2024	1	Mannheim	
<b>Prüfungstag</b> Group	23.11.2024	1	Mannheim	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	12./13.04.2025	2	Mannheim	<a href="mailto:info@annette-gloss.de">info@annette-gloss.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	03./04.05.2025	2	Mannheim	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	28./29.06.2025	2	Mannheim	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	20./21.09.2025	2	Mannheim	
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	25./26.10.2025	2	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group	22.11.2025	1	Mannheim	
<b>Prüfungstag</b> Group	29.11.2025	1	Mannheim	

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	16./17.11.2024	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	11./12.01.2025	2	Kiel	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group / Kurse	25./26.01.2025	2	Kiel	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Instructor

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	16./17.11.2024	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	11./12.01.2025	2	Kiel	
<b>Modul D</b> – Antara Instructor	21.-23.02.2025	3	Kiel	

### Weiterbildung / Workshops

Antara® rund um den Ball	30.11.2024	1	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Trance Words- der geführte Weg in die Entspannung	07.02.2025	1	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Atmung im Training	19.09.2025	1	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fouks auf Rectusdiaste	20./21.09.2025	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
Stretching Instructor	07.-09.11.2025	3	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>

### Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	17./18.05.2025	2	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
---------------------	----------------	---	------	--

### Antara® Age

#### Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess	08./09.02.2025	4	Kiel	<a href="mailto:simone4fun@gmx.de">simone4fun@gmx.de</a>
	08./09.03.2025			

## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Österreich

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

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	21./22.03.2025	2	Salzburg	<a href="mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at">schweigerer@askoe-salzburg.at</a>
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	25./26.04.2025	2	Salzburg	<a href="mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at">schweigerer@askoe-salzburg.at</a>
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group	23./24.05.2025	2	Salzburg	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

Termine folgen

### Stretching

Stretching Intensiv	27.04.2025	1	Salzburg	<a href="mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at">schweigerer@askoe-salzburg.at</a>
---------------------	------------	---	----------	--

## Antara®-Days Österreich

Alle Termine unter [www.antaradays.at](http://www.antaradays.at)

Die Antara®-Days werden von Rainer Bräuer angeboten und betreut.  
Mehr Informationen und Anmeldungen über [www.antaradays.at](http://www.antaradays.at) // [info@antaradays.at](mailto:info@antaradays.at)



## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DTB – Akademie Deutschland

### Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten

#### STB – Schwäbischer Turnerbund

Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	19./20.10.2024	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	08./09.02.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	10./11.05.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	18.-20.07.2025	3	Bartholomä	
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	26.-28.09.2025	3	Bartholomä	
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	09./09.11.2025	2	Bartholomä	

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	In Planung	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® Age Teil 1	11.-13.10.2024	3	Bartholomä	
Antara® Age Teil 2	24.-26.01.2025	3	Bartholomä	
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	08./09.02.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	10./11.05.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Antara® Age Teil 1	27.-29.06.2025	3	Bartholomä	
Antara® Age Teil 2	19.-21.09.2025	3	Bartholomä	

#### BTB – Badischer Turnerbund

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age Teil 2	04.-06.10.2024	3	Baden Baden	<a href="mailto:Barbara.shaghghi@badischer-turnerbund.de">Barbara.shaghghi@badischer-turnerbund.de</a>
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	22./23.03.2025	2	Baden Baden	<a href="mailto:Barbara.shaghghi@badischer-turnerbund.de">Barbara.shaghghi@badischer-turnerbund.de</a>
Antara® Age Teil 1	16.-18.05.2025	3	Baden Baden	
Antara® Age Teil 2	18.-20.07.2025	3	Baden Baden	

#### RTB – WTB

### Ausbildung zum Antara® DTB-Rücken-Experten

Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	15./16.11.2025	2	Berg Gladbach	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Aufbaumodul 1 – Core, Becken – Hüftgelenk – ISG	30.01.-01.02.2026	3	Hamm	<a href="mailto:dimou@rtb.de">dimou@rtb.de</a>
Aufbaumodul 2 – Körperhaltung, Schultergelenk – HWS	20.-22.02.2026	3	Berg Gladbach	
Coaching und Lernzielkontrolle - Praxis inkl. Prüfungstag	28./29.03.2026	2	Hamm	

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age Teil 2	29.11.-01.12.2024	3	Hamm	<a href="mailto:dimou@rtb.de">dimou@rtb.de</a>
Antara® - Rücken Praxis Pur / Antara® Basic	17./18.05.2025	2	Berg Gladbach	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Antara® Age Teil 1	20.-22.06.2025	3	Hamm	<a href="mailto:dimou@rtb.de">dimou@rtb.de</a>
Antara® Age Teil 2	22.-24.08.2025	3	Berg Gladbach	

#### VTF - Hamburg

Siehe unten bei Weiterbildungen und Workshops			Hamburg	<a href="mailto:kuttner@vtf-hamburg.de">kuttner@vtf-hamburg.de</a>
---	--	--	---------	--

#### STB - Saarland

### Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® - Antara® Basic	29./30.03.2025	2	Saarbrücken	<a href="mailto:g.karle@stb.saarland">g.karle@stb.saarland</a>
Antara® Age Teil 1	23.-25.05.2025	3	Saarbrücken	
Antara® Age Teil 2	13.-15.06.2025	3	Saarbrücken	

**Ausbildung Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess**

<b>Antara® - Antara® Basic</b>	22./23.11.2025	2	Koblenz	<a href="mailto:Referent-ausbildung@tvm.org">Referent-ausbildung@tvm.org</a>
<b>Antara® Age Teil 1</b>	20.-22.02.2026	3	Koblenz	
<b>Antara® Age Teil 2</b>	13.-15.03.2026	3	Koblenz	

**Weiterbildung / Workshops**

Antara Refresher	07.12.2024	1	Stuttgart	<a href="mailto:kuttner@vtf-hamburg.de">kuttner@vtf-hamburg.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	07./08.02.2025	2	Berg.Gladbach	
Antara Praxistag – Techniktraining	08.03.2025	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	29./30.03.2025	2	Braunatal bei Kassel	<a href="http://DTB.Frankfurt">DTB Frankfurt</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	19./20.06.2025	2	Hamm	
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	20./21.07.2025	2	Bartholomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Schwung und Schwungkontrolle + Sensomotorik	07.11.2025	1	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Sicheres Bauchmuskeltraining mit Focus auf die Rectusdiastase (mit Anerkennung B-Lizenz)	06./07.03.2026	2	Baden-Baden	<a href="mailto:Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de">Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de</a>
Antara Praxistag	08.03.2026	1	Baden-Baden	<a href="mailto:Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de">Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de</a>

**Stretching**

Stretching Instructor	15.-17.11.2024	3	Saarbrücken	<a href="mailto:g.karle@stb.saarland">g.karle@stb.saarland</a>
Stretching Instructor	08.-10.11.2024	3	Hamm	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Stretching Update	06.02.2025	1	BergGladbach	<a href="mailto:dimou@rtb.de">dimou@rtb.de</a>
Stretching Instructor	28.02.-02.03.2025	3	Frankfurt	<a href="mailto:Kerstin.bludau@dtb.de">Kerstin.bludau@dtb.de</a>
Stretching Instructor	04.-06.04.2025	3	Koblenz	<a href="mailto:Referent-ausbildung@tvm.org">Referent-ausbildung@tvm.org</a>
Stretching Instructor	09.-11.05.2025	3	Baden-Baden	<a href="mailto:Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de">Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de</a>
Stretching Instructor	29.06.-01.07.2025	3	Bartolomä	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Stretching Instructor	29.-31.08.2025	3	BergGladbach	<a href="mailto:dimou@rtb.de">dimou@rtb.de</a>
Stretching Instructor	10.-12.10.2025	3	Hamburg	<a href="mailto:kuttner@vtf-hamburg.de">kuttner@vtf-hamburg.de</a>
Stretching Instructor	21.-23.11.2025	3	Hamm	<a href="mailto:gentes@wtb.de">gentes@wtb.de</a>
Stretching Instructor	17.-19.04.2026	3	Baden-Baden	<a href="mailto:Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de">Barbara.shaghghi@badischer-tuerbund.de</a>

**Events**

Convention	17.05.2025	1	Koblenz	<a href="mailto:Referent-ausbildung@tvm.org">Referent-ausbildung@tvm.org</a>
Sportkongress Stuttgart	17./18.10.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>
Fitness Convention	29./30.11.2025	2	Stuttgart	<a href="http://www.events.dtb-gymnet.de">www.events.dtb-gymnet.de</a>