



## Kursdaten 2024/25 Group Fitness / Kurse

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
-----------------	-------	-------------	-----	--------------------

### Grundlagen Group Fitness

<b>Preisvorteil bei Gesamtbuchung</b>			<b>Zürich</b>	<b>2095.00</b> (anstatt 2370.00)
---------------------------------------	--	--	---------------	-------------------------------------

**Grundlagen Group Fitness mit dipl. Body Toning & Workout Instructor**

<b>Grundlagen Group Fitness</b>	Sa, 11.01.2025 Sa, 25.01.2025 So, 26.01.2025 Sa, 08.02.2025 So, 09.02.2025	5	Zürich	1275.00 4 Raten à 350.00
5 Präsenztage & 2.5 Tage E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				
<b>Grundlagen Group Fitness</b>	Sa, 29.03.2025 Sa, 12.04.2025 So, 13.04.2025 Sa, 03.05.2025 So, 04.05.2025	5	Zürich	1275.00 4 Raten à 350.00
5 Präsenztage & 2.5 Tage E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				
<b>Grundlagen Group Fitness</b>	Sa, 30.08.2025 Sa, 13.09.2025 So, 14.09.2025 Sa, 27.09.2025 So, 28.09.2025	5	Zürich	1275.00 4 Raten à 350.00
5 Präsenztage & 2.5 Tage E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				

**Für Quereinsteiger (Fitness Trainer, Bewegungsfachleute, etc.)**

Group Fitness Basic (ohne Anatomie und Stretch Basic)	Sa, 11.01.2025 Sa, 08.02.2025 So, 09.02.2025	3	Zürich	765.00 2 Raten à 415.00
3 Präsenztage & 1 Tag E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				
Group Fitness Basic (ohne Anatomie und Stretch Basic)	Sa, 29.03.2025 Sa, 03.05.2025 So, 04.05.2025	3	Zürich	765.00 2 Raten à 415.00
3 Präsenztage & 1 Tag E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				
Group Fitness Basic (ohne Anatomie und Stretch Basic)	Sa, 30.08.2025 Sa, 27.09.2025 So, 28.09.2025	3	Zürich	765.00 2 Raten à 415.00
3 Präsenztage & 1 Tag E-Learning mit Lernvideos vor und während dem Lehrgang				

## Dipl. Body Toning & Workout Instructor

### Preisvorteil bei Gesamtbuchung

**Zürich 2095.00**  
(anstatt 2370.00)

### Grundlagen Group Fitness mit dipl. Body Toning & Workout Instructor

<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 01.03.2025 So, 02.03.2025 Sa, 15.03.2025 Sa, 29.03.2025 Prüfung - Sa, 12.04.2025	4 + Prüfung	Zürich	1095.00  4 Raten à 300.00
Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos				
<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 17.05.2025 So, 18.05.2025 Sa, 14.06.2025 Sa, 28.06.2025 Prüfung - Sa, 12.07.2025	4 + Prüfung	Zürich	1095.00  4 Raten à 300.00
Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos				
<b>Dipl. Body Toning &amp; Workout Instructor</b> (inkl. M.A.X. Ausbildungstag)	Sa, 18.10.2025 So, 19.10.2025 Sa, 08.11.2025 Sa, 22.11.2025 Prüfung - Sa, 06.12.2025	4 + Prüfung	Zürich	1095.00  4 Raten à 300.00
Zzgl. Vorbereitung ca. 8 Std. E-Learning mit Lernvideos				

## Group Fitness Konzepte

### M.A.X.<sup>®</sup> - Muscle Activity Excellence

M.A.X. <sup>®</sup>	Sa, 09.11.2024	1	Zürich	295.00
M.A.X. <sup>®</sup>	Sa, 15.03.2025	1	Zürich	295.00
M.A.X. <sup>®</sup>	Sa, 14.06.2025	1	Zürich	295.00
M.A.X. <sup>®</sup>	Sa, 08.11.2025	1	Zürich	295.00

### smartAbs

smartAbs	Sa, 24.11.2024	1	Zürich	240.00
smartAbs	So, 08.02.2025	1	Zürich	240.00
smartAbs	So, 15.06.2025	1	Zürich	240.00
smartAbs	Sa, 21.09.2025	1	Zürich	240.00



## Ernährung / Personal Trainer / Stretching

Ernährung Basic	22./23.03.2025	2	Zürich	480.00
Ernährungstrainer	17./18.05.2025 14./15.06.2025 Prüfung – 16.08.2025	4 + P	Zürich	1275.00
Functional Fitness Trainer	Sa, 25.01.2025 So, 26.01.2025 Sa, 15.02.2025 So, 16.02.2025	4	Zürich	1020.00
Stretching Instructor	Fr, 14.02.2025 Sa, 15.02.2025 So, 16.02.2025	3	Zürich	765.00

## Dipl. Rückentrainer

<b>Preisvorteil bei Gesamtbuchung</b> Grundlagen Group Fitness mit Antara Rückentrainer I		11	Zürich	<b>2245.—</b> (anstatt 2805.--)
<b>Preisvorteil bei Gesamtbuchung</b> Antara Rückentrainer I und dipl. Antara Rücken Trainer		12	Zürich	<b>2650.—</b> (anstatt 2970.--)
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Sa/So, 22./23.02.2025	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	Sa/So, 08./09.03.2025	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	Sa/So, 26./27.04.2025	2	Zürich	510.00
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Do/Fr, 29./30.05.2025	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	Sa/So, 31.05/01.06.2025	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	Sa/So, 21./22.06.2025	2	Zürich	510.00
<b>Antara® Rücken Trainer 1</b>				
Modul A - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	Sa/So, 06/07.09.2025	2	Zürich	510.00
Modul B - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	Sa/So, 27./28.09.2025	2	Zürich	510.00
Modul C - Praxis Tage Group / Kurse	Sa/So, 25./26.10.2025	2	Zürich	510.00
<b>Dipl. Antara® Rücken Trainer</b>				
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	Sa/So, 04./05.10.2025	2	Zürich	510.00
Modul F - Schultergelenk – HWS	Sa/So, 15./16.11.2025	2	Zürich	510.00
Modul G - Praxis Tag Group / Fitness - inkl. Prüfungstag	Sa, 06.12.2025	2	Zürich	420.00
Modul G - Prüfungsdatum	Sa, 10.01.2026		Zürich	

## Body Toning / Kräftigung / Workout

Sicheres Bauchtraining mit Fokus auf Rektusdiastase	Sa, 30.11.2024 So, 01.12.2024	2	Thun	380.00
Cardio Toning	So, 31.08.2025, 9-12 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Bauch, Beine, Po	So 31.08.2025, 13-16 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Body Toning Variation	30.11.2024, 13-16 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
StreetFit – das Outdoor Training	Sa, 26.04.2025	1	Zürich	190.00
Speed, Agility and Fun-Skills	Sa, 10.05.2025, 9-12 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00
Circuit Training	Sa, 10.05.2025, 13-16 Uhr	3 Std.	Zürich	95.00

## Diverse Themen

Stretching Basic	So, 26.01.2025	1	Zürich	240.00
Stretching Basic	So, 13.04.2025	1	Zürich	240.00
Stretching Basic	So, 14.09.2025	1	Zürich	240.00
Stretching 1zu1 – gekonnter, taktiller Support	Sa, 01.11.2025	1	Zürich	190.00
Der Weg in die Selbstständigkeit	Sa, 15.11.2025	1	Zürich	240.00
Methodik / Didaktik / Lernpsychologie	Sa, 11.10.2025 So, 12.10.2025	2	Zürich	480.00
Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention	Sa, 05.04.2025 So, 06.04.2025	2	Zürich	480.00
Ernährung Basic	Sa, 22.03.2025 So, 23.03.2025	2	Zürich	480.00
Gesunder Darm – Starkes Immunsystem	Sa, 01.11.2025	1	Zürich	190.00
Optimaler Stoffwechsel = Top in Form	So, 02.11.2025	1	Zürich	190.00
Sensomotorik	Fr, 07.03.2025	1	Zürich	240.00
Sensomotorik	Fr, 26.09.2025	1	Zürich	240.00

## Entspannung

Atmung im Training	Sa, 13.09.2025	1	Zürich	190.00
--------------------	----------------	---	--------	--------

Die star education ist zertifiziert



**Haben Sie Fragen? Gerne stehen wir für ein persönliches Beratungsgespräch, entweder vor Ort oder telefonisch, zur Verfügung.**

**Kontaktieren Sie uns via Email: [info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch)**

**Die Anmeldung für den gewünschten Lehrgang oder Kurs können Sie direkt über die Homepage [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) vornehmen.**

**Wir freuen uns, Sie bei uns in der star begrüßen zu dürfen.**