



## Antara® Kursdaten International 2020/2021

Kursbezeichnung	Datum	Anzahl Tage	Ort	Einzelpreis CHF
<b>Antara® Events</b>				
Antara® Convention	30.01.2021	1	Zürich	siehe Homepage

### Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen Schweiz

#### dipl. Antara® Lifestyle Instructor

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	22./23.02.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	21./22.03.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	05.-07.06.2020	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	11.07.2020			
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	21./22.05.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	23./24.05.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	05.-07.06.2020	4	Zürich	1020.00
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	11.07.2020			

#### Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	22./23.02.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	21./22.03.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	27./28.06.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	21./22.05.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	23./24.05.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	27./28.06.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	12./13.09.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	03./04.10.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	17./18.10.2020	2	Zürich	510.00

#### dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	16./17.10.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	07./08.11.2020	2	Zürich	510.00
<b>Modul G</b> - Praxis Tag Group / Fitness inkl. Prüfungstag	28.11.2020	2	Zürich	420.00
<b>Modul G</b> - Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr)	15.01.2021			

#### dipl. Antara® Beckenboden-Trainer

Antara® Beckenboden	05./06.09.2020	2	Zürich	510.00
Antara® vor und nach der Geburt	21./22.11.2020	2.5	Zürich	675.00
Prüfungsdatum (Prüfung ab 17 Uhr)	15.01.2021			



### Antara® Achtsamkeits-Trainer

Antara® als Achtsamkeitstraining Teil 1	26.09.2020	1	Zürich	190.00
---	------------	---	--------	--------

### Antara® Personal Trainer

Antara® Personaltraining	19.-21.06.2020	3	Zürich	980.00
--------------------------	----------------	---	--------	--------

### Stretching Instructor

Stretching Instructor	14.-16.02.2020	3	Zürich	765.00
-----------------------	----------------	---	--------	--------

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

Antara® Teil 1	20./21.02.2020	2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 2	21./22.04.2020	2	Aarau	VDMS
Antara® Teil 3		1	Aarau	VDMS
Becken_ISG		1	Aarau	VDMS
Schulter-HWS		1	Aarau	VDMS
Beckenboden	10./11.09.2020	2	Aarau	VDMS
Vor und nach der Geburt	13./14.11.2020	2	Aarau	VDMS
Trance Words	19.09.2020	1	Aarau	VDMS

### Weiterbildung Antara® / Workshops

Antara® Körperhaltung tapen	wieder 2021	1	Zürich	190.00
Trance Words® - der strukturierte Weg in die Entspannung	07.03.2020	1	Zürich	190.00
Antara® Sensomotorik	04.04.2020	1	Zürich	190.00
Antara® mit CLX, Redondo	05.04.2020	1	Zürich	190.00
Antara® Praxistag mit Karin	01.05.2020	1	Zürich	190.00
Antara® Level 2	22.08.2020	1	Zürich	190.00
Antara® Weights	23.08.2020	1	Zürich	190.00
Antara® als Achtsamkeitstraining 1	26.09.2020	1	Zürich	190.00
Antara® Challenge	29.11.2020	1	Zürich	190.00
Antara® Instructor Level 3	wieder 2021	1	Zürich	190.00
Antara® Dance	05.12.2020	1	Zürich	190.00

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

### Facebook

Visit us on [www.facebook.com/stareducation](http://www.facebook.com/stareducation) oder treten Sie der Antara® Gruppe auf Facebook bei.

### 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 oder empfangen Sie in der star zu einem persönlichen Gespräch.

Deutschland: Wenden Sie sich bitte für die Ausbildungen;

In Traunstein an Christina Kohlberger // Email: [info@kolibri-bewegung.de](mailto:info@kolibri-bewegung.de)

In Mannheim an Annette Gloss // Email: [annette@antara-training.de](mailto:annette@antara-training.de)

In Kiel an Simone Hennings // Email: [simone@antara-training.de](mailto:simone@antara-training.de)

In Stuttgart und Bartholomä via Homepage [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

in Salzburg an Oliver Jarau via Homepage <http://askoe-salzburg.at>

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

### Ausbildung zum dipl. Antara® Lifestyle Instructor

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	11./12.01.2020	2	Kiel	simone@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	08./09.02.2020	2	Kiel	
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	13.-15.03.2020	3	Kiel	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	in Planung	1	Kiel	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	07./08.11.2020	2	Rendsburg-Eckernförde	simone@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	05./06.12.2020	2		
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	05.-07.02.2021	3		
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	in Planung	1		
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur		2	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	in Planung	2	Mannheim	
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag		3	Mannheim	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum		1	Mannheim	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	26./27.09.2020	2	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	23./24.10.2020	2	Traunstein	
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	13.-15.11.2020	3	Traunstein	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	12.12.2020	1	Traunstein	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	06./07.02.2021	2	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	05./06.03.2021	2	Traunstein	
<b>Modul D</b> - Praxistage inkl. Prüfungstag	16.-18.04.2021	3	Traunstein	
<b>Modul D</b> - Prüfungsdatum	15.05.2021	1	Traunstein	

### Ausbildung zum Antara® Rücken Trainer 1

<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	11./12.01.2020	2	Kiel	simone@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	08./09.02.2020	2	Kiel	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	07./08.03.2020	2	Kiel	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur		2	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	in Planung	2	Mannheim	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche		2	Mannheim	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	26./27.09.2020	2	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	23./24.10.2020	2	Traunstein	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	21./22.11.2020	2	Traunstein	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	06./07.02.2021	2	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	05./06.03.2021	2	Traunstein	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	24./25.04.2021	2	Traunstein	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	19./20.09.2020	2	Kiel	simone@antara-training.de
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	24./25.10.2020	2	Kiel	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	21.11.2020	1	Kiel	
<b>Modul G</b> - Prüfungstag	in Planung	1	Kiel	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG		2	Mannheim	annette@antara-training.de
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	in Planung	2	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag		1	Mannheim	
<b>Modul G</b> - Prüfungstag		1	Mannheim	
<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	11./12.09.2021	2	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	09./10.10.2021	2	Traunstein	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	13./14.11.2021	1	Traunstein	
<b>Modul G</b> - Prüfungstag		1	Traunstein	

### Weiterbildung / Workshops

Stretching Instructor	05.-07.06.2020	3	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Weights	16.05.2020	1	Mannheim	annette@antara-training.de
Antara® vor und nach der Geburt	07./08.11.2020	2	Mannheim	annette@antara-training.de
Antara® Beckenboden	24./25.10.2020	2	Mannheim	annette@antara-training.de

## Antara®-Special

Spezial Tag (Nachmittag-Abend) mit Karin	07.02.2020	1	Kiel	Simone@antara-training.de
Antara® Mini-Convention	17.05.2020	1	Mannheim	annette@antara-training.de
Antara® Mini-Convention	25.04.2020	1	Traunstein	info@kolibri-bewegung.de
Antara® Mountain Retreat	21.-23.05.2020	3		info@kolibri-bewegung.de
Antara® Mountain Retreat	11.-13.09.2020	3		info@kolibri-bewegung.de

## 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	16./17.10.2020	2	Salzburg	jarau@askoe-salzburg.at
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	20./21.11.2020	2	Salzburg	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	08./09.01.2021	2	Salzburg	
<b>Modul A</b> - Körperhaltung, Fehlhaltung, -Korrektur	12./13.03.2021	2	Salzburg	jarau@askoe-salzburg.at
<b>Modul B</b> - Core Funktion, Dysfunktion, Core-Reprint	09./10.04.2021	2	Salzburg	
<b>Modul C</b> - Praxis Tage Group oder Trainingsfläche	25./26.06.2021	2	Salzburg	

### Ausbildung zum dipl. Antara® Rücken Trainer

<b>Modul E</b> - Becken – Hüftgelenk – ISG	24./25.09.2021	2	Salzburg	jarau@askoe-salzburg.at
<b>Modul F</b> - Schultergelenk – HWS	05./06.11.2021	2	Salzburg	
<b>Modul G</b> - Praxis inkl. Prüfungstag	03./04.12.2021	2	Salzburg	

## Antara®-Days Österreich

Antara®-Days – Paierl	20. – 22.03.2020	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Stegersbach	17.-19.04.2020	2.5	Stegersbach (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Stegersbach	24.-26.04.2020	2.5	Stegersbach (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	24.-26.07.2020	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	31.07.-02.08.2020	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Liebnitzmühle	28.-30.08.2020	2.5	Liebnitz (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Kreta	01.-08.09.2020		Kreta	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	16.-18.10.2020	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	06.-08.11.2020	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	27.-29.11.2020	2.5	BadWaltersdorf (AT)	www.antaradays.at
Antara®-Days – Paierl	04.-06.12.2020	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](http://www.antaradays.at) // [info@antaradays.at](mailto:info@antaradays.at)

## Ausbildungen, Seminare und Weiterbildungen DTB – Akademie Deutschland

### Ausbildung zum dipl. Antara® Lifestyle Instructor

#### Stuttgart

Teil 1 – Modul A und B	15.-17.05.2020	3	Bartholomä/ Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Teil 2 – Modul D	03.-05.07.2020	3		
Teil 3 – Prüfungstag / Praxistag	13.09.2020	1		

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

#### STB – Schwäbischer Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	15./16.02.2020	2	Bartholomä/ Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® - Rücken Praxis Pur	05./06.12.2020	2		
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	25.-27.09.2020	3		
Modul F - Schultergelenk – HWS	13.-15.11.2020	3		
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	16./17.01.2021	2		

#### BTB – Badischer Turnerbund

Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	08.03.2020	1	Baden-Baden	barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de
Antara® - Rücken Praxis Pur	23.-24.05.2020	2	Baden-Baden	barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	09.-11.10.2020	3	Baden-Baden	
Modul F - Schultergelenk – HWS	20.-22.11.2020	3	Baden-Baden	
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	05./06.02.2021	2	Baden-Baden	

#### DTB Akademie

Antara® - Rücken Praxis Pur	13./14.06.2020	2	Frankfurt	monika.kasanner@dtb-online.de
-----------------------------	----------------	---	-----------	-------------------------------

#### VTF-Hamburg

Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	27.-29.03.2020	3	Hamburg	
Modul F - Schultergelenk – HWS	08.-10.05.2020	3	Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	15./16.08.2020	2	Hamburg	
Antara® - Rücken Praxis Pur	22./23.08.2020	2	Hamburg	
Antara® - Rücken Praxis Pur	13./14.02.2021	2	Hamburg	
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	16.-18.04.2021	3	Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de

#### WTB – Westfälischer- Turnerbund

Modul F - Schultergelenk – HWS	14.-16.02.2020	3	Hamm	gentes@wtb.de
Modul G - Praxis inkl. Prüfungstag	21./22.03.2020	2	Hamm	
Antara® - Rücken Praxis Pur	24./25.10.2020	2	Hamm	gentes@wtb.de
Modul E - Becken – Hüftgelenk – ISG	19.-21.02.2021	3	Hamm	

#### RTB – Rheinischer - Turnerbund

Antara® - Rücken Praxis Pur	in Planung	2	Berg.Gladb.	florian.klug@rtb.de
-----------------------------	------------	---	-------------	---------------------

## Weiterbildung / Workshops

Antara® Technik Trainingstag	08.11.2020	1	Bartholomä/ Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Antara® Dance	08.02.2020	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Rectus Diastase und Bauchmuskeltraining	09.02.2020	1	Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	28.02.-01.03.2020	3	Hamm	gentes@web.de
Stretching Instructor	17.-19.07.2020	3	Baden Baden	barbara.shaghghi@badischer-turner-bund.de
Stretching Instructor	05.-07.11.2020	3	Bartholomä/ Stuttgart	www.events.dtb-gymnet.de
Stretching Instructor	11.-13.12.2020	3	Frankfurt	monika.kasanner@dtb-online.de
Stretching Instructor	19.-21.03.2021	3	Berg.Gladb.	florian.klug@rtb.de
Stretching Instructor	26.-28.03.2021	3	Hamburg	kuttner@vtf-hamburg.de