# Antara® - Das Bewegungs- und Trainingskonzept

**Woher kommt das Trainingskonzept?**

Durch jahrelanges Unterrichten, Ausbilden und Beobachten der Menschen mit ihrer Körperhaltung und ihren Bewegungen wurde bei Karin Albrecht der Wunsch, ein Bewegungskonzept zu erschaffen, das effizient ist, moderne Erkenntnisse beinhaltet und dabei die Individualität der einzelnen Trainerinnen und Trainer sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer zulässt, immer dringlicher. – daraus ist Antara® entstanden.

**Was ist Antara® ?**

Antara® stellt die Körperhaltung und das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.   
Erweiternd arbeitet Antara® immer an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht und dem starAusbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität, Australien, zu den Themen; chronischer Rückenschmerz, Beckenboden-Dysfunktion, Fehlhaltungen und Stabilisation und Core- Funktion wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet. Charakteristisch für Antara® sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

**Was bedeutet Antara®?**

Der Begriff Antara® kommt aus dem Saskrit und steht für:

* Herz
* Innen sein
* in der Mitte
* von innen nach aussen
* auf dem Weg sein

**Die Säulen von Antara®**

* Körperhaltung - Funktionelle Bewegung
* Core-Stabilität – Bewegungsqualität - Kraft – Beweglichkeit
* Atemkraft – Atemfluss – freie Atmung
* Konzentration und Achtsamkeit

**Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.**

**Was bewirkt Antara®-Training?**

Antara® führt zu einer aufrechten Körperhaltung, einem starken Rücken, einem starken Beckenboden und einem flachen Bauch.

Antara® ist das erste Bewegungskonzept weltweit, das sich mit dieser Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform. Die Muskeln, die zum Core-System gehören, unterscheiden sich in der Art, wie sie funktionieren und wie sie verbessert werden können, von der sogenannten globalen Muskulatur.

Antara®-Training bewirkt beides. Es verbessert die Core-Funktion und die globale Kraft. Zusätzlich erhält oder verbessert Antara® die Bewegungsqualität und die Beweglichkeit.

**Wie wirkt Antara® ?**

Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um darauf basierend gezielt die Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Der Aufbau der Übungen und ritualisierte Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training eine Steigerung der Intensität und führen somit rasch zu Resultaten:

Bereits nach 5 bis 10 Stunden stellen sich sicht- und vor allem spürbare Erfolge ein.

Alles, was der Körper im Antara® -Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit – von der Gartenarbeit über Singen bis hin zum Freizeit- und Leistungssport.

**Was unterscheidet Antara® von anderen Konzepten?**Jede Bewegung und jede Übungsabfolge von Antara® ist in sich schlüssig und begründet.   
Die Begründungen werden in den Ausbildungen gelehrt, sie basieren auf anatomischen und funktionellen Grundsätzen.

Antara® ist ein gereiftes Konzept, das Trainerinnen und Trainern ein vielseitiges, unendlich kombinierbares Instrument an die Hand gibt (Antara®-Puzzle) und unterschiedlichste Stundenbilder ermöglicht. Antara® erlaubt es dem Trainer, innerhalb der vorgegebenen Bewegungsabläufe jede Trainingsstunde angemessen und flexibel an die Kundenbedürfnisse anzupassen. In einem Antara® Beckenboden- oder Antara®-Rückentraining werden die methodischen Folgen der Übungen achtsam auf das Können der Kunden angepasst. So trägt jede Antara®-Lektion die Handschrift des Trainers und repräsentiert seine eigene Persönlichkeit.

**Für welche Kundengruppe eignet sich das Antara®- Training?**Ein breit gefächertes Publikum freut sich darauf, das Antara®-Training für sich entdecken zu können.   
Da Antara® eine grossartige Vielfalt an Stundenbildern bietet, ist es für die unterschied-lichsten Kundengruppen geeignet. Vom effizienten Lifestyle-Training, tänzerischen Bewegungserlebnis über die vielfältigen Rücken- und Beckenboden-Thematiken bis hin zu intensivem Stabilisationstraining für Sport- und Leistungsverbesserung – all diese Themen kann Antara® abdecken.

* Antara® Rückentraining: Konzentriertes Arbeiten an der Körperhaltung und der Rückenkraft ist ideal für Menschen mit Rückenbeschwerden, von Post-Reha bis hin zu Rücken-Belastbarkeit.
* Meditatives Training mit Schwerpunkt Core- und Beckenboden spricht überwiegend Frauen an.
* Das athletische Antara®-Training begeistert nicht nur Männer. Auch Sportlerinnen und Sportler in den Bereichen Freizeit- und Leistungssport können Antara® als Ausgleichs- und Ergänzungstraining durch- führen, um eine hohe Stabilisationskompetenz (lokal wie global) zu erreichen, und sich so eine gesunde starke Basis für intensive, hohe Leistung zu erwerben.

**Wer soll Antara®-Training besuchen?**

* Diejenigen, die Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Work-out haben, ist Antara®-Training genau richtig.
* Wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückengesundes Training anstrebt, findet dies in der Antara®-Stunde.
* Alle Arten von „Rückenthemen“ sind im Antara®-Training gut aufgehoben.
* Diejenigen, die an ihrer Körperhaltung arbeiten wollen, mehr Selbstbewusstsein und persönliche Ausstrahlung wollen, werden mit dem Antara®- Training glücklich.
* Für den, der zu seiner individuellen sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Core-Training sucht, ist das Antara®-Training sehr gut geeignet.

**TrainerInnen und Trainer liegen uns am Herzen.**Sie repräsentieren Antara® und tragen das Bewegungskonzept in die Welt hinaus. In den Ausbildungen setzen wir alles daran, dass unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrer Trainerkompetenz und in ihrer Persönlichkeit wachsen.

**Wer kann/soll Antara® unterrichten?**Unser Angebot wendet sich an Trainerinnen und Trainer, die Freude am präzisen und funktionellen Arbeiten haben und sich gerne Wissen und Kompetenz aneignen.

**Was sind die Vorteile einer Antara®-Ausbildung?**In der Antara®-Ausbildung erwartet Sie ein sehr gut ausgebildetes Team von Fachleuten mit viel Praxiserfahrung in der Erwachsenenbildung. Professionelle Unterrichtsstrukturen und eine persönliche Atmosphäre schaffen eine ideale Lernwelt, in der Sie sich wohlfühlen werden.

Zukünftige Antara® ausgebildete erhalten Kompetenz, Know-how und erlernen Bewegungsabläufe, um in den Bereichen Group Training und Personal Training ein sicheres und effizientes Trainingsangebot für anspruchsvolle Kunden und unterschiedliche Themen bieten zu können. Die Erfahrung zeigt, dass die Auseinandersetzung mit den Kernthemen von Antara® persönliche Veränderungen und Reifung ermöglichen.

**Antara® Lehrbuch - Pflichtliteratur**Körperhaltung – Modernes Rückentraining, Karin Albrecht, Haug Verlag Stuttgart.

Das Unterstützen und Fördern der Trainerpersönlichkeit ist uns ein wichtiges Anliegen.

**Ist Antara® vorchoreografiert?**Ja und Nein. Im Modul D zum dipl. Antara® Instructor (Antara® Lifestyle) sowie in Level 2 und Level 3 stehen choreografierte Übungsabläufe, sogenannte 6 Sequenzen, im Mittelpunkt. Diese dürfen und müssen – je nach Stundenbild und Können des Kunden – angepasst werden.

Die Antara® Rückentrainer erarbeiten im Fitness- wie im Gruppenbereich in den Spezialthemen, wie „Antara® vor und nach der Geburt“ oder „Antara® Golf“, und in den Workshops keine Choreografien, sondern einzelne Übungen, welche Sie selbst zusammen-stellen und kombinieren..

Viele Antara®-Trainer kombinieren die choreografierten Abläufe mit den spezifischen Übungen – und das ist gut so.

**Wie wird man Antara® Instructor? STB-Rückenexperte bzw. dipl. Antara® Rückentrainer**Nach einer Grundausbildung kann das Antara® Modul A und das Antara® Modul B besucht werden.

Anschliessend können Modular verschiedene Ausbildungswege besucht werden, sei es Antara® Instructor, dipl. Antara® Rückentrainer, dipl. Antara® Beckenbodentrainer, Antara® Achtsamkeitstrainer.   
Zusätzlich stehen den Trainern viele Antara® Weiterbildungen und Workshops zur Verfügung um ihre Kompetenz zu vertiefen und ihr Können zu erweitern.

# Antara® - Die geschützte Marke

**Warum ist Antara® eine geschützte Marke? Rechtliches - Fachabschluss**Mit dem Abschluss der Ausbildung Antara® Instructor bzw. Antara® Rücken-Trainer sind Sie befähigt, Antara® Kurse nach dem Antara®-Konzept zu leiten und das Antara® Logo zu nutzen. Sie erhalten alle Marketing-Unterstützung und können sich auf der Homepage in den Studio-Trainer-Finder eintragen.  
Der Abschluss berechtigt Sie **nicht** Ausbildungen zu leiten oder als Presenter für Antara® zu unterrichten, Antara®-Bücher, bzw. Antara®-Videos zu veröffentlichen. Damit würden Sie den Markenschutz verletzen und rechtliche Folgen provozieren.

Der Markenschutz schützt und garantiert in erster Linie die Qualität der Ausbildung. Antara®-Ausbildungen dürfen ausschliesslich vom starAusbildungsteam und von der star lizenzierten Ausbildungsanbietern durchgeführt werden.   
Dieser Schutz erscheint uns notwendig, um die Qualität und die Einheitlichkeit des Antara® Bewegungskonzepts auch in Zukunft zu gewährleisten.  
Diejenigen, die das Antara®-Konzept öffentlich vorstellen oder auf einer Convention präsentieren möchten, bitten wir um vorherige Abklärung im starOffice. Vielen Dank!

**Müssen Lizenzgebühren bezahlt werden?**Antara® ist im ganzen europäischen Raum eine geschützte Marke. Einem dipl. Antara® Instructor ist es gestattet, Endverbrauchern Training unter dem Namen Antara® in Studios, im Verein oder jedem anderen beliebigen Orten anzubieten, ohne Lizenzgebühren bezahlen zu müssen.

**Instructor-Lizenz-Verlängerung**Nach intensiver Diskussion haben wir uns *dagegen* entschieden, den Antara®-Trainerinnen und Trainern eine Weiterbildungspflicht zu verordnen. Unsere Erfahrung zeigt, dass diejenigen, die das Antara®-Konzept verstanden und sich eingehend damit beschäftigt haben, ohne Zwang und Vorgabe mit viel Engagement darum bemüht sind, ihr Wissen zu vertiefen und zu erweitern.   
Wir gehen einen anderen Weg und werden unseren treuen Antara®- Trainerinnen und Trainern, z.B. über den exklusiven Member-Zugang bei starOnline, einen direkten Zugriff auf wichtige Informationen zu Neuerungen, Abläufen, Antara®-Stundenbildern usw. bieten – ein Service, der allen zugute kommt.

**Wie und wo kann ein Antara®-Training angeboten werden?**Das Antara®-Training eignet sich für den Work-out-, Mind-Body- und Wellnessbereich, ebenso wie für das Group Training und Personal Training in Fitnesstudios, Wellnessstudios, Sportvereinen und Ferienanlagen.   
Antara® ist als grosses und langfristiges Konzept angelegt, das weiter ausgebaut wird. Es hat Tiefe, ist modern und extrem vielseitig. Wir sind überzeugt, dass Antara® das Potenzial hat, ein zukünftiger Klassiker unter den Bewegungskonzepten zu werden.

**Was für Stundenbilder kann man mit Antara® umsetzen?**Antara® Classic// Antara® gesunder Rücken // Antara® starker Rücken //Antara® Beckenboden-Core // Antara® von Core zu Bauch // Antara® Dynair// Antara® Gymstick //Antara® Core n’Stretch// Antara® Core n’Cardio// Antara® Strong// Antara® Challenge// Antara® Dance// Antara® Core and Relax// Antara® Core and Beckenboden// Antara® vor und nach der Geburt // Antara® Golf// Antara® Personal Training und vieles, vieles mehr.