

# Study Book

Zum Pilates basierten,  
Faszien fokussierten

**Pre- & Postnatal Trainer**



Vorname, Name

---

Telefon/Mobile

---

E-Mail

---

Pilates Bern  
Hotelgasse 4, 3011 Bern  
Sickingenstrasse 5, 3014 Bern

# AUSBILDUNGSÜBERSICHT PRE- & POSTNATAL TRAINER

## **BECKENBODEN & CORE - FUNKTIONAL & FASZIAL VERNETZT**

Erlebte Anatomie, fasziale Verbindungen und deren Auswirkungen auf die Zentrierung und unsere Körpermitte sind das Thema dieses Seminars. Du erlangst ein tieferes Verständnis für deinen «funktionellen Zentrumsbereich», lernst allgemeine Funktionen und Dysfunktionen kennen, ebenfalls erlebst du, wie du das Faszienetzwerk stimulieren, herausfordern und verbinden kannst. Durch eine Reihe von mehrdimensionalen Bewegungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen gehen wir durch ein funktionelles Training. Erlebe den synergetischen Effekt der Atmung und spüre die Auswirkungen auf Haltung, Gesundheit und Wohlbefinden. Das Seminar eignet sich für alle, die sich vertieft mit dem Thema Beckenbodens & Core Gesundheit befassen möchten. Gleichzeitig ist es auch der Start in unsere Faszien fokussierte Pre- & Postnatal Trainer Ausbildung.

---

## **PRENATAL**

Während der Schwangerschaft und der Geburt werden Beckenboden, Muskulatur, Gewebe und Bänder stark beansprucht. Ein angepasstes Pilates Training ist daher eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in dieser speziellen Zeit zu unterstützen. In diesem Seminar tauchen wir in die Theorie der schwangerschaftsbedingten körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen des weiblichen Körpers ein und beleuchten weiter die spezifische beanspruchte Anatomie. Atemlenkung und -wahrnehmung spielen eine wichtige Rolle, sie verhelfen der Frau zu einem gesteigerten Körperbewusstsein und spielen bei der Geburt eine zentrale Rolle. All dies koppeln wir mit gezielten Entspannungs- sowie adaptieren Pilates & FAMO Fascia Movement Übungen für jedes Trimester. Du erlernst abwechslungsreiche Übungen mit variantenreichen Modifikationen, die es dir ermöglichen, ein stimmiges Schwangerschaftstraining zu entwickeln. Durch spezifische Bewegung, gesunde Haltung und dem Potenzial positiver Gedanken können Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und die aktive Geburt unterstützt werden.

---

## **POSTNATAL**

Die ersten Monate nach der Geburt sind etwas Besonderes, ein neuer Lebensabschnitt beginnt und neue Herausforderungen stehen an. Die Frau hat – neben dem «Muttersein» – in der Regel den Wunsch, sich zu bewegen, wieder etwas für sich selbst zu tun und sich im eigenen Körper wohlfühlen. Mütter in dieser Zeit zu begleiten, ist ein Privileg, doch worauf ist zu achten? In diesem Seminar lernst du das abwechslungsreiche, vielseitige und strukturiert aufgebaute Trainingskonzept «Deine Rückbildung» kennen: Welche Einflüsse kann die Geburt auf den Körper haben, welche Beschwerden können in der Rückbildung vorkommen und wie kann damit umgegangen werden. Wir behandeln Themen wie das Wochenbett, die Rektusdiastase, Beckenbodensensibilisierung und wie die Anwendung der Pilates Prinzipien im Prozess unterstützen kann. Pilates in Kombination mit faszialen Aspekten führt zu funktionell gestärkten Muskel- und Gewebsstrukturen, sodass der weibliche Körper wieder ins Lot kommt und die neue Aufgabe meistert.

---

## **OPTIONALER ZUSATZ: KONZEPTSCHULUNG «DEINE RÜCKBILDUNG»**

Das neu überarbeitete Konzept "Deine Rückbildung": Dieses pilatesbasierte, faszienfokussierte und von der Franklin-Methode® inspirierte Rückbildungskonzept bietet dir ein modernes, ganzheitliches Training für frischgebackene Mütter.

Im 1-Tages-Seminar lernst du:

- Die praktische Umsetzung des Programms in deinen Kursen.
- Erlebte Anatomie und Fokus-Übungen für spezifische Rückbildungsthemen.
- Strukturierte Trainingseinheiten für nachhaltige Ergebnisse.

Dein Mehrwert: Du erhältst das komplette Material – über 30 Videos und Handouts – und kannst das Konzept sofort in deinen Kursen anwenden. Deine Teilnehmer:innen können zudem die Online-Videos über dich erwerben und das Gelernte zu Hause vertiefen – eine wertvolle Ergänzung für deinen Rückbildungskurs und für ihre persönliche Entwicklung. [www.deinerueckbildung.com](http://www.deinerueckbildung.com)

---

## **PRE- & POSTNATAL FAMO FASCIA MOVEMENT**

Eine wahre Meisterleistung vollbringen der weibliche Körper und insbesondere die Faszien in der Schwangerschaft und Rückbildung. Umso zentraler ist, dass wir die Faszien in dieser transformierenden Zeit bestärken. Du arbeitest bereits mit Frauen in der Schwangerschaft beziehungsweise Rückbildung und möchtest sie mit FAMO Fascia Movement unterstützen? In diesem Kurs stehen ausgewählte FAMO Übungen, deren Vertiefung, Verinnerlichung und spezifischer Nutzen allgemein, für Schwangerschaft sowie Rückbildung im Fokus.

---

## **OPTIONALER ZUSATZ: REKTUSDIASTASE - MYOFASZIAL VERNETZEN**

In diesem Seminar vertiefen wir die Anatomiekenntnisse der Muskeln und der Faszien rund um den Rumpf in Verbindung mit dem Beckenboden. Wir gehen auf Definition, Typen, Studienlage und Testung ebenso ein wie auf nützliche Alltagstipps und spezifische Trainingstechniken zur Heilung der Rektusdiastase. Dabei betrachten wir die Rektusdiastase aus einer Perspektive, die den gesamten Körper miteinschließt, befassen uns mit den Auswirkungen von Stress und Emotionen auf diesen Bereich sowie mit der Bedeutung des Atems, um die Linea alba neu zu vernetzen.

---

### **Voraussetzung für alle Seminare**

> Vorbildung in Bewegungs- und Körperarbeit, Therapeut:in, Hebamme, Sportlehrer:in oder Trainer:in.

### **Zusätzliche Voraussetzung für Seminare Prenatal und Postnatal**

> Teilnahme am Beckenboden Seminar oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens sowie über fasziales Trainieren des Beckenbodens.

### **Zusätzliche Voraussetzung für Seminar Konzeptschulung «Deine Rückbildung»**

- > Erfahrung oder Vorbildung in Rückbildung - postnataler Bereich oder Teilnahme an unsere Seminaren: Beckenboden & Core funktional & faszial vernetzt / Postnatal
- > Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement: Empfehlenswert vor oder nach Konzeptschulung

### **Voraussetzung für Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement und Rektusdiastase – myofaszial vernetzen**

- > Vorbildung in Bewegungs- und Körperarbeit, Therapeut:in, Hebamme, Sportlehrer:in oder Trainer:in.
- > Erfahrung in der Arbeit mit Schwangeren und Frauen in der Rückbildung als Pre-/Postnatal Trainer:in, Coach oder Bewegungslehrer:in.

Alltagsintegrationen, detaillierte Skripte und Online-Sequenzen für dich und deine Kundinnen runden unsere Seminare ab.

---

### **PRACTICE & COACHING DAY PRE- & POSTNATAL TRAINER**

Ein Tag für Wiederholung, Coaching, Vertiefung und Fragen.

#### **Voraussetzung**

- > Besuch der Seminare: Beckenboden, Prenatal, Postnatal sowie Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement
- 

### **FINAL EXAM PRE- & POSTNATAL TRAINER**

Prüfungstag: Theoretische und Praktische Prüfung, Präsentation der Case Studies.

#### **Voraussetzung**

- > Besuch der Seminare: Beckenboden, Prenatal, Postnatal, Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement, 2 Case Studies, 8 Protokolle der Observationen, 1 Austausch – Mentor Feedback, Optional Buch und Auszug.

## AUSBILDUNGSÜBERSICHT PRE - & POSTNATAL TRAINER

Alle Seminare können einzeln oder als Gesamtpaket gebucht werden. Die für die Prüfung vorausgesetzten Seminare kannst du mit optionalen Zusätzen ergänzen. Entsprechend werden die Anzahl Stunden und Inhalte auf deinem Abschlusszertifikat ausgewiesen.

Präsenzzeit	Modultage	Stunden
Beckenboden & Core - funktional & faszial vernetzt	1	7
Prenatal	2	14
Postnatal	2	14
<i>Optional – Advanced Level: Konzeptschulung «Deine Rückbildung»</i>	1	7
Pre-/Postnatal FAMO Fascia Movement	2	14
<i>Optional – Advanced Level: Rektusdiastase – myofaszial vernetzen</i>	1	7
Practice & Coaching Day	1	7
Final Exam Pre- & Postnatal Trainer	1	7
<b>Total Präsenzzeit</b>	<b>11</b>	<b>77</b>

Selbstlernzeit	Stunden
Die Pilates Prinzipien OnDemand-Workshop (kostenlos – in Ausbildung inbegriffen)	5
8 Observationen/Hospitationen und Beschreibung dazu	24
2 Case Studies in der Gruppe oder individuell: Training mit Schwangeren, jungen Müttern, Rückbildung	ca. 60
1 Austausch: Mentorfeedback	2
Selbstlernzeit Pre-/Postnatal FAMO Fascia Movement – Faszien Pilates & FAMO Fascia Movement Intro - Faszien Pilates & FAMO Fascia Movement die myofaszialen Meridiane OnDemand-Workshops	ca. 20
<i>Optional: Selbstlernzeit Konzeptschulung "Deine Rückbildung"&amp; Rektusdiastase</i>	ca. 30
<i>Optional: Buch und Auszug</i>	ca. 30
<b>Total Ausbildung Pre- &amp; Postnatal Trainer Zertifikat</b> (plus 30 Stunden mit Optional: Buch und Auszug)	<b>174</b>
<b>Total Ausbildung Advanced Pre- &amp; Postnatal Trainer Zertifikat</b> (plus 30 Stunden mit Optional: Buch und Auszug)	<b>218</b>

## DOKUMENTATION PRÄSENZUNTERRICHT & SELBSTLERNZEIT

### Präsenzunterricht

Seminar	Stunden	Datum des Seminars
Beckenboden & Core - funktional & faszial vernetzt		
Prenatal		
Postnatal		
<i>Optional – Advanced Level: Konzeptschulung «Deine Rückbildung»</i>		
Pre-/Postnatal FAMO Fascia Movement		
<i>Optional – Advanced Level: Rektusdiastase – myofaszial vernetzen</i>		
Practice & Coaching Day		
Final Exam		

### Selbstlernzeit und Praxis

#### Acht Protokolle deiner Observationen/Hospitationen

Idealerweise setzen sich deine Protokolle aus Pre- & Postnatal-Sequenzen zusammen. Du kannst diese Observationen bei einer Trainerin, Hebamme oder Doula absolvieren. Es spielt keine Rolle, ob du Yoga, Pilates oder eine andere Bewegungsmethode wählst.

Stunde	Thema	Datum	Trainer*in	Funktion/Beruf
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Schreibe den Namen und Beruf der Trainerin, des Trainers, der Hebamme oder der Doula auf, die/der die Stunde geleitet hat. Sammle deine Protokolle und füge sie deinem Study Book bei.

### **Beschreibe dabei ausführlich folgende Punkte**

- > Gruppe oder 1 zu 1.
- > Anzahl Teilnehmerinnen.
- > Schwangerschaft – Rückbildung.
- > Aufbau & Struktur des Trainings.
- > Methodik & Didaktik – Regression.
- > Unterstützung der Trainerin oder des Trainers in Bezug auf die individuelle sowie Gruppenbedürfnisse.
- > Gegebenenfalls: Konnte die Trainerin oder der Trainer auf die verschiedenen Phasen von Schwangerschaft/Rückbildung eingehen. Wie?
- > Gruppendynamik.
- > Was ist dir noch aufgefallen?
- > Was hat dir besonders gut gefallen – was weniger?
- > Potenzial der Sprache.
- > Weitere eigene Kommentare & Beobachtungen.

In der Ausführung deiner Protokolle bist du völlig frei, einzige Bitte: **Gerne in digitaler Form** und nicht auf Papier.

## **Zwei Case Studies**

Deine zwei Case Studies erarbeitest du entweder im Personal Training oder mit einer Gruppe und deckst dabei die Themen Schwangerschaft oder Rückbildung ab. Du kannst deine Case Studies auf ein oder mehrere Trainings (Serie) beziehen.

### **In deinen zwei Case Studies solltest du folgende Themen und Fragestellungen berücksichtigen (pro Case Study)**

Bei einem Personal Training (1 zu 1)

- > Wie lautet die Anamnese: Symptome und Beschwerden, gegebenenfalls Haltungsanalyse der Kundin?
- > Was sind die wichtigsten Ziele und Wünsche der Kundin in Zusammenhang mit dem Training und was sind deine Ziele als Trainer\*in?
- > Wie viele Trainingseinheiten hast du erarbeitet?
- > Formuliere Lernziele pro Trainingseinheit (für dich und für deine Kundin).
- > Hast du deiner Kundin Hausaufgaben mit auf den Weg gegeben? Begründung (falls ja, welche, wenn nein, warum nicht)?
- > Welche Verbesserungen und Fortschritte bei deiner Kundin erwartest du durch dein Trainingsprogramm: War es so, wie du es dir vorgestellt hast? Wie waren die Einheiten für deine Kundin? Wurden die Hausaufgaben erledigt?
- > Fazit am Ende der Trainingseinheit(en).
- > Weitere Gedanken/Inputs: Was hat gut funktioniert, was weniger?



**Thema der Case Study 2** \_\_\_\_\_

Stunden von bis	Aufgabenbereich

