

PRE- & POSTNATAL TRAINER

Pilates basiert · Faszien fokussiert · wissenschaftlich fundiert

WERDE EXPERT:IN FÜR BEWEGUNG WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Du möchtest Frauen kompetent, sicher und empathisch durch Schwangerschaft und Rückbildung begleiten?

Die Pre- & Postnatal Trainer Ausbildung bei Pilates Bern verbindet aktuelles wissenschaftliches Wissen mit praxisnaher Umsetzung, persönlicher Begleitung und einem klaren fasziellen Ansatz.

Ideal für Trainer:innen, Physiotherapeut:innen, Hebammen und Fachpersonen aus der Bewegungs- und Körperarbeit.

WARUM DIESE AUSBILDUNG?

Pilates basiert & Faszien fokussiert

Beckenboden & Core werden funktional und myofaszial vernetzt verstanden und trainiert.

Praxisnah & sofort anwendbar

Klare Strukturen, erprobte Konzepte und reale Case Studies für deine Praxis.

Wissenschaftlich fundiert

Aktuelle Erkenntnisse zu Schwangerschaft, Rückbildung und Rektusdiastase.

Flexibel & modern

Teilnahme vor Ort in Bern, ONLINE LIVE per Zoom oder ON DEMAND.

(Practice & Coaching Day sowie Final Exam: online live oder vor Ort)

INHALTE & TERMINE

- 13. März - Beckenboden & Core - funktional & faszial vernetzt
- 14. & 15. März - Prenatal
- 12. & 13. Juni - Postnatal
- 11. & 12. September - Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement
- 30. Oktober - Practice & Coaching Day
- 28. November - Final Exam

Abschluss: Pre- & Postnatal Trainer Zertifikat

Optional – Advanced Level:

- 13. September - Konzept «Deine Rückbildung»
- 24. Oktober - Rektusdiastase - myofaszial vernetzen

Abschluss: Advanced Pre- & Postnatal Trainer Zertifikat

[Angebotsübersicht](#)

DEINE VORTEILE

- Digitales [Study Book Pre- & Postnatal Trainer](#)
 - Digitale Skripte, Videos & Seminar-Replays
 - Einzelmodule oder Gesamtpaket buchbar
 - Zertifikat mit dokumentierten Inhalten & Stundenumfang
 - Persönliche Begleitung durch Bea Eggimann
(Pilates- & FAMO-Expertin mit über 20 Jahren Erfahrung)
-

ENGLISH VERSION – BLENDED LEARNING

Looking for the training in English?

Our Pre- & Postnatal Trainer – Blended Learning (EN) starts May 2026 and combines live seminars, on-demand self-study modules and personal coaching.

All details & registration (English):

<https://pilates-bern.teachable.com/p/pre-postnatal-trainer-en>