

# Study Book

Zum Embrace Pre- & Postnatal Wellness

**Pre- & Postnatal Trainer**



Vorname, Name

---

Telefon/Mobile

---

E-Mail

---

Embrace Pre- & Postnatal Wellness  
Pilates Bern | Pilates Zürich  
Hotelgasse 4, 3011 Bern | Sickingerstrasse 5, 3014 Bern  
Friedaustasse 17, 8003 Zürich

# EMBRACE PRE- & POSTNATAL WELLNESS – DER PRE- & POSTNATAL TRAINER

## AUSBILDUNGSÜBERSICHT

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

In diesem Workshop werden wir uns mit den anatomischen Strukturen sowie den faszialen Verbindungen des Beckens und deren Auswirkungen auf die Zentrierung unseres Körpers auseinandersetzen. Wir entdecken die Anatomie des Beckenbodens und Rumpfes im Detail, ebenfalls unter Berücksichtigung der allgemeinen Funktionen und Dysfunktionen. Wir werden Übungen erforschen, die den Beckenboden und die Körpermitte über das Faszienetzwerk stimulieren, lösen, herausfordern und mit ihnen verbinden. 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 die spüre die Auswirkungen auf Haltung, Gesundheit und Wohlbefinden. Alltagsintegrationen und ein detailliertes Skript den Workshop ab.

#### **Voraussetzung**

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

---

### **PRENATAL TRAINING – BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT**

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 der 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 & Yoga 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. Alltagsintegrationen, ein detailliertes Skript und Online-Sequenzen für dich und deine Kundinnen runden den Workshop ab.

### **POSTNATAL TRAINING – RÜCKBILDUNG MIT PILATES**

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 Rectusdiastase, Beckenbodensensibilisierung und wie die Anwendung der Pilates Prinzipien im Prozess unterstützen kann. Pilates in Kombination mit faszialen Aspekten führt zu funktionell gestärkten Muskel- und Gewebstrukturen, sodass der weibliche Körper wieder ins Lot kommt und die neue Aufgabe meistert. Alltagsintegrationen, ein detailliertes Skript und Online-Sequenzen für dich und deine Kundinnen runden den Workshop ab.

### **Voraussetzung**

- > Therapeut:innen, Hebammen, Sportlehrer:innen oder Trainer:innen.
  - > Teilnahme am Beckenboden Seminar oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens.
- 

### **KONZEPT «DEINE RÜCKBILDUNG»**

Seit über 15 Jahren erfolgreich im Einsatz, stetig weiterentwickelt und online für dich und deine Kundinnen verfügbar. Lerne die Details, den Aufbau und alle Stundenbilder des Konzeptes «Deine Rückbildung» kennen. Wir stellen dir über 30 Online-Sequenzen, die entsprechenden Handouts sowie neun Stundenbilder zur Verfügung und arbeiten sie gemeinsam durch. Deine Kundinnen können das Konzept zudem über dich erwerben. Du hast so die Möglichkeit, nach einem bewährten, bereits choreografierten Konzept zu unterrichten und gibst deinen frischgebackenen Müttern zusätzlich die Möglichkeit, täglich zu trainieren. Ein grosser Mehrwert für deine Kundinnen und für dich. [www.deinerueckbildung.online](http://www.deinerueckbildung.online)

### **Voraussetzung**

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

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

Ein Tag für Wiederholung, Coaching, Vertiefung und Fragen.

### **Voraussetzung**

- > Besuch der Seminare: Beckenboden, Pre- & Postnatal Training.
- 

### **PRÜFUNG/ZERTIFIZIERUNG PRE- & POSTNATAL TRAINER**

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

### **Voraussetzung**

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

## AUSBILDUNGSÜBERSICHT PRE - & POSTNATAL TRAINER

Präsenzzeit	Modultage	Stunden
Beckenboden funktional & faszial vernetzt – Functional Core	1	7
Prenatal Training – Bewegung in der Schwangerschaft	2	14
Postnatal Training – Rückbildung mit Pilates	2	14
Konzept «Deine Rückbildung»	1	7
Practice Day	1	7
Prüfung/Zertifizierung Pre- & Postnatal Trainer	1	7
<b>Total Präsenzzeit</b>	<b>8</b>	<b>56</b>

Selbstlernzeit	Stunden
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
Optional: Buch und Auszug	ca. 40
<b>Total Ausbildung Pflichtteil</b>	<b>142</b>
<b>Total Ausbildung Pflichtteil + optionaler Zusatz</b>	<b>182</b>

## DOKUMENTATION PRÄSENZUNTERRICHT & SELBSTLERNZEIT

### Präsenzunterricht

Seminar	Stunden	Datum des Seminars
Beckenboden funktional & faszial vernetzt – Functional Core		
Prenatal Training – Bewegung in der Schwangerschaft		
Postnatal Training – Rückbildung mit Pilates		
Konzept «Deine Rückbildung»		
Practice Day		
Prüfung/Zertifizierung Pre- & Postnatal Trainer		

## 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 beziehungsweise 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?
- > Was hast du persönlich aus deinen zwei Case Studies gelernt, was ist dein Nutzen daraus?

Beim Gruppen Training

- > Wie stellt sich deine Gruppe zusammen, gegebenenfalls Anamnese der Kundinnen mittels Fragebogen: Symptome und Beschwerden, gegebenenfalls Haltungsanalyse der Kundinnen?
- > Was sind die wichtigsten Ziele und Wünsche der Kundinnen 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 Kundinnen/Gruppe).
- > Hast du deiner Kundin Hausaufgaben mit auf den Weg gegeben? Begründung (falls ja, welche, wenn nein, warum nicht)?
- > Welche Verbesserungen und Fortschritte bei den Kundinnen erwartest du durch dein Trainingsprogramm: War es so, wie du es dir vorgestellt hast? Wie waren die Einheiten für deine Kundinnen? Wurden die Hausaufgaben erledigt?
- > Fazit am Ende der Trainingseinheit(en).
- > Weitere Gedanken/Inputs: Was hat gut funktioniert, was weniger?
- > Was hast du persönlich aus deinen zwei Case Studies gelernt, was ist dein Nutzen daraus?

An der Prüfung präsentierst du deine zwei Case Studies. Die Form, in der du das tun möchtest, wählst du selbst (PowerPoint-Präsentation, Poster, Diskussion, etc).



