

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 Einfluss auf Zentrierung und Körpermitte sind das Thema dieses Seminars. Du entwickelst ein tieferes Verständnis für deinen myofaszialen Kernbereich und erkundest funktionelle Zusammenhänge sowie individuelle Anpassungsprozesse. Gleichzeitig erfährst du, wie du das Faszienetzwerk einladen kannst, zu reagieren und in Verbindung zu arbeiten. Durch mehrdimensionale Bewegungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie kraftvolle und nachgiebige Bewegungsformen entsteht ein funktioneller Zugang zu Bewegung. Erlebe den synergetischen Effekt der Atmung und spüre die Auswirkungen auf Haltung, Wahrnehmung und Wohlbefinden.

Das Seminar eignet sich für alle, die sich vertieft mit dem Thema Beckenboden & 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 ist der weibliche Körper intensiv gefordert und in Anpassung. Beckenboden, Gewebe und fasziale Strukturen reagieren auf hormonelle, mechanische und emotionale Veränderungen. Ein angepasstes Prenatal Training kann Körper und Geist in dieser Zeit unterstützen. In diesem Seminar tauchen wir in die körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen ein und betrachten die beteiligten Strukturen im Zusammenspiel. Atemführung und Wahrnehmung spielen eine zentrale Rolle – sie können das Körperbewusstsein vertiefen und den Geburtsprozess unterstützen. Ergänzt wird dies durch Entspannungssequenzen sowie adaptierte Pilates & FAMO Fascia Movement Übungen für jedes Trimester. Du entwickelst ein vielseitiges Bewegungsrepertoire mit variantenreichen Modifikationen für ein stimmiges Schwangerschaftstraining.

Bewegung kann dazu beitragen, Beschwerden zu reduzieren und die Frau in der Vorbereitung auf die Geburt zu begleiten.

POSTNATAL

Die ersten Monate nach der Geburt sind etwas Besonderes, ein neuer Lebensabschnitt beginnt und neue Herausforderungen entstehen. Viele Frauen spüren den Wunsch, sich wieder zu bewegen, etwas für sich 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 strukturierte Trainingskonzept «Deine Rückbildung» kennen. Wir beleuchten mögliche Auswirkungen der Geburt, typische Veränderungen sowie Wege, damit umzugehen. Themen wie Wochenbett, Rektusdiastase, Wahrnehmung des Beckenbodens sowie die Rolle der Pilates Prinzipien werden behandelt.

Ein Pilates basierter, Faszien fokussierter Ansatz kann dazu beitragen, dass sich Kraft und Koordination neu organisieren und der Körper wieder Stabilität findet.

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: KONZEPTSCHULUNG «DEINE RÜCKBILDUNG»

Dieses Pilates basierte, Faszien fokussierte 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

OPTIONALER ZUSATZ: REKTUSDIASTASE - MYOFASZIAL VERNETZEN

In diesem Seminar vertiefen wir das Verständnis der muskulären und faszialen Zusammenhänge im Rumpf in Verbindung mit dem Beckenboden. Wir beleuchten Definition, unterschiedliche Erscheinungsformen, aktuelle Erkenntnisse sowie Möglichkeiten der Einschätzung und Begleitung im Alltag. Die Rektusdiastase wird dabei aus einer ganzheitlichen Perspektive betrachtet, im Zusammenspiel von Gewebe, Atmung, Belastung, Stress und emotionalen Einflüssen. Im Fokus steht nicht die isolierte Behandlung, sondern die Einladung zur Reorganisation und funktionellen Verbindung – insbesondere im Bereich der Linea alba.

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.

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.

Zusätzliche Voraussetzung für Seminar Konzeptschulung «Deine Rückbildung»

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

Alltagsintegrationen, detaillierte Skripte zur digitalen Verwendung oder zum Selbstausdrucken sowie Online-Sequenzen unterstützen den Transfer in die Praxis und den Alltag.

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.

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

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"& Rektusdiastase</i>	ca. 30
Total Ausbildung Pre- & Postnatal Trainer Zertifikat	174
Total Ausbildung Advanced Pre- & Postnatal Trainer Zertifikat	218

DOKUMENTATION PRÄSENZUNTERRICHT & SELBSTLERNZEIT

Präsenzunterricht

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

Selbstlernzeit und Praxis

Selbstlernzeit	Stunden	Datum
Die Pilates Prinzipien OnDemand-Workshop (kostenlos – in Ausbildung inbegriffen)		
1 Austausch: Mentorfeedback		
Selbstlernzeit Pre-/Postnatal FAMO Fascia Movement – Faszien Pilates & FAMO Fascia Movement Intro - Faszien Pilates & FAMO Fascia Movement die myofaszialen Meridiane OnDemand-Workshops		
<i>Optional: Selbstlernzeit Konzeptschulung "Deine Rückbildung" & Rektusdiastase</i>		

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				

Notiere den Namen und die Funktion der Person, die die Stunde geleitet hat, und sammle deine Protokolle für dein Study Book.

Beschreibe dabei ausführlich folgende Punkte

- > Gruppe oder 1:1 Setting
- > Anzahl Teilnehmerinnen
- > Schwangerschaft oder Rückbildung
- > Aufbau und Struktur der Einheit
- > Methodik und Didaktik (inkl. Anpassungen und Regressionen)
- > Wie wurde auf individuelle Bedürfnisse sowie auf die Gruppe als Ganzes eingegangen
- > Wenn relevant: Wie wurde auf unterschiedliche Phasen von Schwangerschaft oder Rückbildung reagiert
- > Gruppendynamik und Atmosphäre
- > Was ist dir besonders aufgefallen
- > Was hat dich angesprochen – was weniger
- > Potenzial der Sprache

- > Eigene Beobachtungen und Reflexionen

Nutze deine Protokolle auch als Raum für Wahrnehmung: Was konntest du sehen, spüren oder zwischen den Zeilen erkennen?

In der Gestaltung deiner Protokolle bist du frei – du kannst deine eigene Struktur entwickeln oder die Vorlage als Orientierung nutzen.

Bitte reiche deine Protokolle in **digitaler Form** ein.

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 zeigt sich die Ausgangssituation deiner Kundin (inkl. Anamnese, Symptome und Beschwerden sowie ggf. Beobachtung von Haltung und Bewegung)?
- > Was sind die wichtigsten Ziele und Wünsche deiner Kundin in Zusammenhang mit dem Training und was sind deine Ziele als Trainer:in?
- > Wie viele Trainingseinheiten hast du gestaltet? Formuliere Lernziele pro Trainingseinheit (für dich und für deine Kundin).
- > Hast du deiner Kundin Impulse für zu Hause mitgegeben? Begründe deine Entscheidung (wenn ja, welche – wenn nein, warum nicht).
- > Welche Veränderungen oder Entwicklungen erwartest du durch deinen Ansatz? Entsprach dies deinen Erwartungen? Wie wurden die Einheiten von deiner Kundin erlebt? Wurden die Impulse in den Alltag integriert?
- > Fazit am Ende der Trainingseinheit(en).
- > Weitere Reflexionen: Was hat gut funktioniert, was weniger?
- > Was hast du persönlich aus deinen Case Studies gelernt und welchen Nutzen ziehst du daraus für deine zukünftige Arbeit?

Beim Gruppen Training

Thema der Case Study 2

Stunden von bis	Aufgabenbereich