

AUS- & WEITERBILDUNGEN PILATES BERN

PRE- & POSTNATAL TRAINER (DEUTSCH)

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Preis	Infos & Anmeldung
Rektusdiastase – myofaszial vernetzen	24.10.2026	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 280.–	Zum Seminar
Pre- & Postnatal Trainer Practice & Coaching Day	30.10.2026	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 280.–	Zum Seminar
Pre- & Postnatal Trainer Final Exam	28.11.2026	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 310.–	Zum Seminar

2027

Pre- & Postnatal Trainer Update	21.1.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 150.–	Zum Seminar
The Myofascial Core in Connection	12.3.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 280.–	Zum Seminar
Prenatal	13.–14.3.2027	Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE	CHF 560.–	Zum Seminar
Postnatal	30.4.–1.5.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 560.–	Zum Seminar
Rektusdiastase – myofaszial vernetzen	20.5.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 150.–	Zum Seminar
Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement	3.–4.9.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 560.–	Zum Seminar
Konzept «Deine Rückbildung»	5.9.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 370.–	Zum Seminar
Practice & Coaching Day	17.10.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 280.–	Zum Seminar
The Myofascial Core in Connection	19.11.2027	Bea Eggimann	Dortmund		Termine & Infos
Final Exam	10.12.2027	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 310.–	Zum Seminar

PRE- & POSTNATAL TRAINER AUSBILDUNG

Gesamtpreis:
CHF 2630.–

Vom Verstehen über das Erleben bis zum sicheren Unterrichten.

Die umfassende, **Faszien fokussierte und Pilates basierte Ausbildung** verbindet aktuelles Wissen rund um Schwangerschaft, Postpartum und Pelvic & Core Health mit FAMO Fascia Movement sowie praxiserprobten Konzepten für Schwangerschaft und Rückbildung.

Die Gesamtausbildung umfasst:

The Myofascial Core in Connection · Prenatal · Postnatal · Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement · Konzept «Deine Rückbildung» · Practice & Coaching Day · Final Exam

Alle Module können auch einzeln und zeitlich flexibel gebucht werden.

Seminarzeiten in Bern & ONLINE LIVE

Freitag 14.00–20.00 Uhr

Samstag / Sonntag 9.00–17.00 Uhr

Die Ausbildungsseminare können im Studio in Bern, ONLINE LIVE oder ON DEMAND absolviert werden. **Practice & Coaching Day und Final Exam finden ausschliesslich live statt**, im Studio oder via Zoom.

Im Preis der jeweiligen Module sind detaillierte Ausbildungsunterlagen, begleitende Videos und digitale Lerninhalte enthalten.

PRE- & POSTNATAL TRAINER (ENGLISH EDITION) – BLENDED LEARNING

Learn flexibly, support professionally – at your own pace

Our Blended Learning Program combines live seminars (in-studio or ONLINE LIVE), self-paced ON DEMAND learning and guided coaching in one flexible, cohesive format.

In the live modules, you deepen your understanding, apply what you've learned and benefit from real-time feedback and exchange. Throughout the program, we support your development as a Pre- & Postnatal Trainer with science-based, practice-oriented guidance rooted in real experience.

Seminar

The Myofascial Core in Connection

Prenatal

Postnatal

Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement

Pre- & Postnatal Trainer Practice & Coaching Day

Pre- & Postnatal Trainer Certification Exam

Date

New date to follow

New date to follow

New date to follow

31.10.–1.11.2026

27.11.2026

11.12.2026 or by appointment

Detailed information and registration are available directly on Teachable: [Pre- & Postnatal Trainer – English Edition](#)

REFORMER WEITERBILDUNGEN

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Preis	Infos & Anmeldung
FAMO Fascia Movement am Reformer	15.1.2027	Bea Eggimann	Bern	CHF 330.–	Zum Seminar
FAMO Fascia Movement am Reformer	6.2.2027	Bea Eggimann	Dortmund		Termine & Infos
Aktive Schwangerschaft auf dem Reformer	7.2.2027	Bea Eggimann	Dortmund		Termine & Infos
Aktive Schwangerschaft auf dem Reformer	26.3.2027	Bea Eggimann	Bern	CHF 330.–	Zum Seminar

PERIMENOPAUSE & MENOPAUSE

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Preis	Infos & Anmeldung
Faszien Pilates & FAMO für Perimenopause & Menopause	16.10.2026	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 280.–	Zum Seminar
2027					
Moving through Change – Perimenopause & Menopause (2-Tagesseminar)	20.–21.11.2027	Bea Eggimann	Dortmund		Termine & Infos
Moving through Change – Perimenopause & Menopause (2-Tagesseminar)	26.–27.11.2027	Bea Eggimann	Bern	CHF 560.–	Zum Seminar

ANATOMY IN THREE DIMENSIONS™

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Preis	Infos & Anmeldung
Anatomy in Three Dimensions™ (2-Tagesseminar)	5.–6.6.2027	Bea Eggimann	Dortmund		Termine & Infos
Anatomy in Three Dimensions™ (2-Tagesseminar)	29.–30.10.2027	Bea Eggimann	Bern	CHF 690.–	Zum Seminar

MEDICAL-STRETCHING®

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Preis	Infos & Anmeldung
MEDICAL-STRETCHING® Entwicklungs- und Vertiefungsseminar (2-Tagesseminar)	20.–21.8.2027	Kerstin Bredehorn & Jenni Bergunde	Bern	CHF 560.–	Zum Seminar

RETREATS

Retreat	Termin	Trainer:in	Ort	Infos & Anmeldung
Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Ermitage – ausgebucht	6.–8.11.2026	Bea Eggimann & Sabine Winfield- Adler	Schönried	Zum Retreat
2027				
Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Beatus	19.–21.3.2027	Bea Eggimann & Sabine Winfield- Adler	Merligen	Zum Retreat
Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Ermitage	2.–4.4.2027	Bea Eggimann & Sabine Winfield- Adler	Schönried	Zum Retreat
Pilates, FAMO & Yoga Retreat, Villa Monastero	14.–17.5.2027	Bea Eggimann & Sabine Winfield- Adler	Piemont (ITA)	Zum Retreat
Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Beatus	17.–19.9.2027	Bea Eggimann & Myriam Joss	Merligen	Zum Retreat
Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Ermitage	5.–7.11.2027	Bea Eggimann & Sabine Winfield- Adler	Schönried	Zum Retreat
2028				
Pilates, Yoga & Faszien Retreat	2028	Bea Eggimann & Sabine Winfield- Adler	Marokko	Infos folgen

Entdecke in unserer [ON DEMAND-Videothek](#) passende Workshops zu Pilates, Faszien Pilates, FAMO sowie zur Perimenopause & Menopause – und vieles mehr.

Stand 24. September 2026