

# AUS- & WEITERBILDUNGEN PILATES BERN

## PRE- & POSTNATAL TRAINER (DEUTSCH)

| Seminar                                                | Termin                     | Trainer:in   | Ort                       | Early Bird Preis° | Regulärer Preis |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|---------------------------|-------------------|-----------------|
| Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement (2-Tagesseminar) | 11.–12.09.2026             | Bea Eggimann | Bern / ONLINE / ON DEMAND | CHF 500.00        | CHF 560.00      |
| Konzept «Deine Rückbildung» (Tagesseminar)             | 13.09.2026                 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE / ON DEMAND | CHF 350.00        | CHF 370.00      |
| Rektusdiastase – myofaszial vernetzen (Tagesseminar)   | 24.10.2026                 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE / ON DEMAND | CHF 250.00        | CHF 280.00      |
| Pre- & Postnatal Trainer Practice & Coaching Day       | 30.10.2026                 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE             | –                 | CHF 280.00      |
| Pre- & Postnatal Trainer Final Exam                    | 28.11.2026                 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE             | –                 | CHF 310.00      |
| Beckenboden & Core – funktional & faszial vernetzt     | <u>ON DEMAND</u> oder 2027 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE / ON DEMAND | –                 |                 |
| Prenatal                                               | <u>ON DEMAND</u> oder 2027 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE / ON DEMAND | –                 |                 |
| Postnatal                                              | <u>ON DEMAND</u> oder 2027 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE / ON DEMAND | –                 |                 |

Du kannst die Seminare Pre- & Postnatal Trainer auch wie folgt buchen.

- > Pre- & Postnatal Trainer Zertifikat (mit Practice & Coaching Day & Prüfung) CHF 1990.00
- > Advanced Pre- & Postnatal Trainer Zertifikat (mit Practice & Coaching Day & Prüfung) CHF 2530.00

Seminarzeiten in Bern & ONLINE LIVE jeweils

- > Freitag 14.00–20.00 Uhr
- > Samstag/Sonntag 9.00–17.00 Uhr

**Im Preis inbegriffen sind jeweils ein detailliertes Skript, Zugang zu Videos und REPLAY während der gesamten Ausbildung.** Ausbildungsseminare (ausser Practice Day & Prüfung) können auch – als zeitlich flexible Option – ON DEMAND gebucht werden.

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

### Learn flexibly, support professionally – at your own pace

Our Blended Learning Program complements our established training model with a modern, flexible approach. It combines live seminars (in-studio or ONLINE LIVE), self-paced ON DEMAND learning and guided coaching in one cohesive format.

This structure is flexible, engaging and sustainable. In the live modules, you deepen your understanding, apply what you've learned and benefit from real-time feedback and meaningful exchange.

We support you with clarity, professional guidance and genuine commitment to your development as a Pre- & Postnatal Trainer – science-based, practice-oriented and shaped by real experience.

| Seminar                                          | Date                         |
|--------------------------------------------------|------------------------------|
| The Myofascial Core in Connection                | New date to follow           |
| Prenatal                                         | New date to follow           |
| Postnatal                                        | 21.08.2026                   |
| Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement            | 31.10.–1.11.2026             |
| Pre- & Postnatal Trainer Practice & Coaching Day | 27.11.2026                   |
| Pre- & Postnatal Trainer Certification Exam      | 11.12.2026 or by appointment |

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

## FASZIEN PILATES & FAMO FÜR PERIMENO- UND MENOPAUSE

| Seminar                                            | Termin     | Trainer:in   | Ort           | Early Bird Preis* | Regulärer Preis |
|----------------------------------------------------|------------|--------------|---------------|-------------------|-----------------|
| Faszien Pilates & FAMO für Perimeno- und Menopause | 16.10.2026 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE | CHF 250.00        | CHF 280.00      |

## ANATOMY IN THREE DIMENSIONS™

| Seminar                                       | Termin               | Trainer:in   | Ort  | Infos         |               |
|-----------------------------------------------|----------------------|--------------|------|---------------|---------------|
| Anatomy In Three Dimensions™ (3-Tagesseminar) | 2027<br>Daten folgen | Bea Eggimann | Bern | Preise folgen | Preise folgen |

## MEDICAL-STRETCHING®

| Seminar                                                  | Termin         | Trainer:in                         | Ort  | Early Bird Preis* | Regulärer Preis |
|----------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------|------|-------------------|-----------------|
| MEDICAL-STRETCHING® Entwicklungs- und Vertiefungsseminar | 20.–21.08.2027 | Kerstin Bredehorn & Jenni Bergunde | Bern | –                 | CHF 560         |

## RETREATS

| Retreat                                                     | Termin            | Trainer:in                           | Ort            | Infos                                                                          |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Pilates Woche ROBINSON Apulia                               | 19.–26.09.2026    | Bea Eggimann                         | Apulien (ITA)  | <a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>                            |
| Pilates & Faszien Retreat Villa Ginevra                     | 26.09.–03.10.2026 | Bea Eggimann                         | Sizilien (ITA) | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Ermitage (ausgebucht) | 06.–08.11.2026    | Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler | Schönried      | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Beatus                | 19.–21.03.2027    | Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler | Merligen       | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Ermitage              | 02.–04.04.2027    | Team Pilates Bern                    | Schönried      | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, FAMO & Yoga Retreat, Villa Monastero               | 14.–17.05.2027    | Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler | Piemont (ITA)  | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Beatus                | 17.–19.09.2027    | Team Pilates Bern                    | Merligen       | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Ermitage              | 05.–07.11.2027    | Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler | Schönried      | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat                             | 2028              | Team Pilates Bern                    | Marokko        | Infos & Anmeldung beim Anbieter Terra Marokkana folgen                         |

Finde in unserer **ON DEMAND-Videothek** den passenden Workshop für dich rund im Pilates, Faszien Pilates & FAMO, Faszien Pilates in der Perimeno- & Menopause und vieles mehr.

° Der Early Bird Preis gilt nur bei Anmeldung & Bezahlung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn.

Stand 27. Juli 2026