

# 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.–12.9.2026 | Bea Eggimann | Bern / ONLINE / ON DEMAND | CHF 500.00        | CHF 560.00      |
| Konzept «Deine Rückbildung» (Tagesseminar)             | 13.9.2026     | 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      |

## 2027

|                                       |                |                   |                             |                                                     |            |
|---------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
| The Myofascial Core in Connection     | 12.3.2027      | Bea Eggimann      | Bern / ONLINE               | CHF 250.00                                          | CHF 280.00 |
| Prenatal                              | 13.–14.3.2027  | Sylvia Kallenbach | Bern / ONLINE               | CHF 500.00                                          | CHF 560.00 |
| Postnatal                             | 30.4.–1.5.2027 | Bea Eggimann      | Bern / ONLINE               | CHF 500.00                                          | CHF 560.00 |
| Pre- & Postnatal FAMO Fascia Movement | 3.–4.9.2027    | Bea Eggimann      | Bern / ONLINE               | CHF 500.00                                          | CHF 560.00 |
| Konzept «Deine Rückbildung»           | 5.9.2027       | Bea Eggimann      | Bern / ONLINE               | CHF 350.00                                          | CHF 370.00 |
| Rektusdiastase – myofaszial vernetzen | 16.10.2027     | Bea Eggimann      | Bern / ONLINE               | CHF 250.00                                          | CHF 280.00 |
| Practice & Coaching Day               | 17.10.2027     | Bea Eggimann      | Bern / ONLINE               | –                                                   | CHF 280.00 |
| The Myofascial Core in Connection     | 19.11.2027     | Bea Eggimann      | Bewegungsakademie, Dortmund | <a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a> |            |
| Final Exam                            | 10.12.2027     | Bea Eggimann      | Bern / ONLINE               | –                                                   | CHF 310.00 |

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 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                                 | Early Bird Preis°                                   | Regulärer Preis |
|-----------------------------------------|-----------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
| FAMO Fascia Movement® am Reformer       | 15.1.2027 | Bea Eggimann | Bern                                | –                                                   | CHF 330.00      |
| FAMO Fascia Movement® am Reformer       | 6.2.2027  | Bea Eggimann | Bewegungs-<br>akademie,<br>Dortmund | <a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a> |                 |
| Aktive Schwangerschaft auf dem Reformer | 7.2.2027  | Bea Eggimann | Bewegungs-<br>akademie,<br>Dortmund | <a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a> |                 |
| Aktive Schwangerschaft auf dem Reformer | 26.3.2027 | Bea Eggimann | Bern                                | –                                                   | CHF 330.00      |

## PERIMENO- & MENOPAUSE

| Seminar                                                            | Termin         | Trainer:in   | Ort                                 | Early Bird Preis°                                   | Regulärer Preis |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Faszien Pilates & FAMO für Perimeno- und Menopause                 | 16.10.2026     | Bea Eggimann | Bern /<br>ONLINE                    | CHF 250.00                                          | CHF 280.00      |
| Moving through Change – Perimenopause & Menopause (2-Tagesseminar) | 20.–21.11.2027 | Bea Eggimann | Bewegungs-<br>akademie,<br>Dortmund | <a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a> |                 |
| Moving through Change – Perimenopause & Menopause (2-Tagesseminar) | 26.–27.11.2027 | Bea Eggimann | Bern                                | CHF 500.00                                          | CHF 560.00      |

## ANATOMY IN THREE DIMENSIONS™

| Seminar                                       | Termin         | Trainer:in   | Ort                                 | Early Bird Preis°                                   | Regulärer Preis |
|-----------------------------------------------|----------------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Anatomy In Three Dimensions™ (2-Tagesseminar) | 5.–6.6.2027    | Bea Eggimann | Bewegungs-<br>akademie,<br>Dortmund | <a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a> |                 |
| Anatomy In Three Dimensions™ (2-Tagesseminar) | 29.–30.10.2027 | Bea Eggimann | Bern                                | –                                                   | CHF 690.00      |

## MEDICAL-STRETCHING®

| Seminar                                                                   | Termin        | Trainer:in                         | Ort  | Early Bird Preis° | Regulärer Preis |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|------|-------------------|-----------------|
| MEDICAL-STRETCHING® Entwicklungs- und Vertiefungsseminar (2-Tagesseminar) | 20.–21.8.2027 | Kerstin Bredehorn & Jenni Bergunde | Bern | –                 | CHF 560         |

## RETREATS

| Retreat                                           | Termin          | Trainer:in                                  | Ort              | Infos                                                                          |
|---------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Pilates Woche<br>ROBINSON Apulia                  | 19.–26.9.2026   | Bea Eggimann                                | Apulien<br>(ITA) | <a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>                            |
| Pilates & Faszien Retreat<br>Villa Ginevra        | 26.9.–3.10.2026 | Bea Eggimann                                | Sizilien (ITA)   | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat<br>Hotel Ermitage | 6.–8.11.2026    | Bea Eggimann &<br>Sabine Winfield-<br>Adler | Schönried        | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat<br>Hotel Beatus   | 19.–21.3.2027   | Bea Eggimann &<br>Sabine Winfield-<br>Adler | Merligen         | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat<br>Hotel Ermitage | 2.–4.4.2027     | Bea Eggimann &<br>Sabine Winfield-<br>Adler | Schönried        | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, FAMO & Yoga Retreat,<br>Villa Monastero  | 14.–17.5.2027   | Bea Eggimann &<br>Sabine Winfield-<br>Adler | Piemont<br>(ITA) | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat<br>Hotel Beatus   | 17.–19.9.2027   | Bea Eggimann &<br>Myriam Joss               | Merligen         | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat<br>Hotel Ermitage | 5.–7.11.2027    | Bea Eggimann &<br>Sabine Winfield-<br>Adler | Schönried        | <a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a> |
| Pilates, Yoga & Faszien Retreat                   | 2028            | Bea Eggimann &<br>Sabine Winfield-<br>Adler | Marokko          | Infos 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 – sofern beim jeweiligen Seminar angegeben – wenn Anmeldung und Bezahlung spätestens acht Wochen vor Seminarbeginn erfolgen.

Stand 28. August 2026