

# AUS- & WEITERBILDUNGEN PILATES BERN

## PRE- & POSTNATAL TRAINER (DEUTSCH)

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis°	Regulärer Preis
Postnatal (2-Tagesseminar)	12./13.06.2026	Bea Eggimann	Bern / ONLINE / ON DEMAND	CHF 500.00	CHF 560.00
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	Barbara Zahn	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		

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

> Beckenboden & Core – funktional & faszial vernetzt & Prenatal	CHF 680.00	CHF 760.00
> Postnatal & Konzept «Deine Rückbildung»	CHF 770.00	CHF 840.00
> Pre- & Postnatal FAMO & Rektusdiastase	CHF 680.00	CHF 760.00
> 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
Pelvic & Core Health – Functional & Fascial Integration	22.05.2026
Prenatal	19.06.2026
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	2026 Datum folgt	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)	29.05.- 31.05.2026	Bea Eggimann	Dortmund	<a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>

## MEDICAL-STRETCHING®

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis*	Regulärer Preis
MEDICAL-STRETCHING® BODYWORKER	2027 Daten folgen	Kerstin Bredehorn & Jenni Bergunde	Bern	CHF 1980.00	CHF 2100.00

## EVENTS

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Infos
Pilates On Tour®	10.-12.04.2026	Bea Eggimann	London	<a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>

## RETREATS

Retreat	Termin	Trainer:in	Ort	Infos
Pilates, Yoga & Faszien Retreat Hotel Ermitage (letzte Plätze)	24.-26.04.2026	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 Ermitage (ausgebucht)	22.-24.05.2026	Simone Hug Niederberger & Stephanie Plaschy	Schönried	<a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a>
Reformer Retreat Casale dell'Acerro Rosso	09.-16.05.2026	Bea Eggimann & Team	Piemont (ITA)	<a href="http://www.pilates-bern.ch/retreats">www.pilates-bern.ch/retreats</a>
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, 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>

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 29. März 2026