

PRE- & POSTNATAL TRAINER

Du möchtest Frauen während und nach ihrer Schwangerschaft mit einem spezifisch darauf ausgerichteten Training auf ihrem Weg begleiten? Auf einem Weg, der nicht nur einzigartig ist, sondern auf dem auch Körper – Beckenboden, Muskeln, Gewebe und Bänder – und Geist stark beansprucht werden? Dann bist du bei uns genau richtig. Lass dich von Bea Eggimann und ihrem Team zur Pre- & Postnatal Trainerin ausbilden. Seit über 15 Jahren setzen wir uns intensiv mit diesem Thema auseinander, entwickeln unsere Konzepte stetig weiter und sind leidenschaftliche Mütter.

Vertiefe deine Kenntnisse über den Beckenboden, die tragende Mitte des menschlichen Körpers, und lerne spezifische Übungen, die ihm zu mehr Kraft und Elastizität verhelfen. Erfahre mehr über die schwangerschaftsbedingten körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen im weiblichen Körper während dieser Zeit und lerne wie du ein stimmiges Schwangerschafts- und Rückbildungstraining aufbauen und gestalten kannst – unter anderem unter gezieltem Einbezug von Entspannungs- und Atemübungen.



Preise, Daten und Kontakt:
Pilates Bern / Pilates Zürich
Hotelgasse 4 / Friedaustasse 17
3011 Bern / 8003 Zürich
Tel. Beratung: +41 (0)79 864 88 04
info@pilates-bern.ch
www.pilates-bern.ch/ausbildung



pilates°bern
pilates°zürich



PRE- &
POSTNATAL
TRAINER

PRE- & POSTNATAL TRAINER AUSBILDUNG

AUSBILDUNGSÜBERSICHT

PRE - & POSTNATAL TRAINER

Module	Tage
Der Beckenboden, die tragende Mitte	1 Tag
Prenatal Training / Bewegung in der Schwangerschaft	2 Tage
Postnatal Training / Rückbildung mit Pilates	2 Tage
Optional: Konzept «Deine Rückbildung»	1 Tag
Practice Day	1 Tag
Exam/Zertifizierung zum Pre- & Postnatal Trainer	1 Tag

DER BECKENBODEN, DIE TRAGENDE MITTE

In diesem Workshop gehen wir detailliert auf die anatomischen Strukturen des Beckens ein und durchleuchten die «tragende Mitte» unseres Körpers und berücksichtigen dabei seine allgemeinen Funktionen und Dysfunktionen. Erlebe die Anatomie des Beckenbodens zudem detailliert durch «Anatomy in Three Dimensions™».

Du lernst wie spezifische Übungen, Sensibilisierungen, Stimulationen sowie funktionelles Training den Beckenboden kräftigen und zugleich elastisch halten können. Wir gehen auf die faszialen Aspekte ein, so spürst du das synergetische Zusammenwirken mit der Atmung und verstehst den Einfluss des Beckenbodens auf Gesundheit, Haltung und Wohlbefinden.

Alltagsintegrationen, ein detailliertes Skript sowie Online-Sequenzen für dich und deine Kundinnen runden diesen Workshop ab.

Voraussetzung

- Vorbildung in Bewegungs- und Körperarbeit, Therapeuten, Hebammen, Sportlehrerinnen oder Trainer

PRENATAL TRAINING / BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft und der Geburt werden Beckenboden, Muskulatur, Gewebe und Bänder stark beansprucht. Ein spezifisch darauf ausgerichtetes Pilates Training ist daher eine wunderbare Art und Weise, um Körper und Geist in dieser speziellen Zeit zu unterstützen. In diesem Seminar gehen wir auf die schwangerschaftsbedingten körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen ein und befassen uns darüber hinaus mit der entsprechenden Anatomie, Atemlenkung und -wahrnehmung spielen in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle und verhelfen den werdenden Müttern zu mehr Körperbewusstsein und unterstützen sie bei der Geburt.

All dies koppeln wir mit gezielten Entspannungs- sowie adaptieren Pilates & Yoga Übungen für jedes Trimester. Du erlernst Übungen mit variantenreichen Modifikationen, die es dir ermöglichen, ein stimmiges Schwangerschaftstraining zu entwickeln. Spezifische Bewegungen, eine gesunde Haltung und positive Gedanken können helfen, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen und eine aktive Geburt zu unterstützen.

POSTNATAL TRAINING / RÜCKBILDUNG MIT PILATES

Die ersten Monate nach der Geburt sind etwas sehr Besonderes, ein neuer Lebensabschnitt beginnt und neue Herausforderungen stehen an. Viele Frauen verspüren neben dem «Muttersein» den Wunsch, sich zu bewegen, wieder etwas für sich zu tun und sich im eigenen Körper wohlfühlen. Junge Mütter in dieser Zeit zu begleiten, ist ein Privileg. Doch worauf musst du als Trainerin oder Trainer achten?

In diesem Seminar lernst du unser abwechslungsreiches, vielseitiges und strukturiert aufgebautes Trainingskonzept «Deine Rückbildung» kennen: Welche Einflüsse kann die Geburt auf den Körper haben, welche Beschwerden können in der Rückbildung vorkommen und wie können die jungen Mütter damit umgehen. Wir behandeln Themen wie das Wochenbett, die Rectusdiastase,

Beckenbodensensibilisierungen und wie die Pilates Prinzipien bei all dem unterstützen können.

Pilates in Kombination mit faszialen Aspekten führt zu funktionell gestärkten Muskel- und Gewebsstrukturen, sodass der weibliche Körper wieder ins Lot kommt und bereit für seine neue Aufgabe ist.

Voraussetzung für Pre- und Postnatales Training:

- Teilnahme am Seminar «Der Beckenboden, die tragende Mitte» oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens

OPTIONAL: KONZEPT «DEINE RÜCKBILDUNG»

Seit über 15 Jahren erfolgreich im Einsatz, stetig weiterentwickelt und online für dich und deine Kundinnen verfügbar. Lerne die Details, den Aufbau und alle Stundenbilder des Konzeptes «Deine Rückbildung» kennen. Wir stellen dir alle 27 Online Sequenzen, die entsprechenden Handouts und neun Stundenbilder zur Verfügung, gehen sie gemeinsam durch. Du erhältst so die Möglichkeit, nach einem bewährten, bereits choreografierten Konzept zu unterrichten und deinen Kundinnen einen Mehrwert sowie eine zusätzliche Trainingsmöglichkeit zu bieten.

www.deinerueckbildung.online

Voraussetzung

- Teilnahme am Seminar «Der Beckenboden, die tragende Mitte» oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens
- Teilnahme am Seminar «Postnatal Training»

PRACTICE DAY PRE- & POSTNATAL TRAINER

Ein Tag für Repetition, Vertiefung und Fragen.

Voraussetzung:

Teilnahme an den Seminaren: «Der Beckenboden, die tragende Mitte», «Prenatal Training», «Postnatal Training»

EXAM/ZERTIFIZIERUNG PRE- & POSTNATAL TRAINER

Prüfungstag/ Voraussetzung:

Teilnahme an den Seminaren: «Der Beckenboden, die tragende Mitte», «Prenatal Training», «Postnatal Training»