

PRE- UND POSTNATAL TRAINER

AUSBILDUNGSÜBERSICHT

- | | |
|---|--------|
| - Der Beckenboden, die tragende Mitte | 1 Tag |
| - Prenatal Training / Bewegung in der Schwangerschaft | 2 Tage |
| - Postnatal Training / Rückbildung mit Pilates | 2 Tage |
| - Practice Day Pre- & Postnatal Trainer | 1 Tag |
| - Exam/Zertifizierung zum Pre- & Postnatal Trainer | 1 Tag |

10% bei Buchung und Bezahlung der ganzen Ausbildung

DER BECKENBODEN DEINE TRAGENDE MITTE für Trainer und Therapeuten

In diesem Workshop gehen wir detailliert auf die anatomischen Strukturen des Beckens ein und durchleuchten die "tragende Mitte" unseres Körpers unter Berücksichtigung der allgemeinen Funktionen und Dysfunktionen. Entdecke die Beckenboden Anatomie im Detail durch das Lernerlebniss «Anatomie in 3-Dimensionen».

Du lernst wie spezifische Übungen, Sensibilisierungen, Stimulationen und funktionelles Training dem Beckenboden zu mehr Kraft und Elastizität verhelfen. Ebenfalls gehen wir auf fasziale Aspekte ein und du spürst die synergetische Wirkung durch deine Atmung. Verstehe den Zusammenhang von Beckenboden auf Gesundheit, Haltung und Wohlbefinden.

Alltagsintegrationen, ein detailliertes Skript und Online-Sequenzen für dich und deine Kunden runden den Workshop ab.

Voraussetzung:

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

Preis:

CHF 240.00 early bird (Buchung und Bezahlung 8 Wochen vorher)

CHF 260.00 Normal Preis

Daten

- | | |
|--------------|------|
| - 14.02.2020 | Bern |
| - 23.10.2020 | Bern |

PRENATAL TRAINING / BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft und der Geburt werden Beckenboden, Muskulatur, Gewebe und Bänder stark beansprucht. Ein angepasstes Pilates ist daher eine wunderbare Trainingsform, welche Körper und Geist in dieser speziellen Zeit unterstützt. In diesem Seminar gehen wir die schwangerschaftsbedingten körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen des weiblichen Körpers theoretisch durch und gehen auch auf die spezifische Anatomie ein.

Atemlenkung und -wahrnehmung spielen eine wichtige Rolle, verhelfen der Frau zu einem gesteigerten Körperbewusstsein und spielen auch bei der Geburt eine zentrale Rolle. All dies koppeln wir mit gezielten Entspannungs-, sowie adaptieren Pilates & Yoga Übungen für jedes Trimester. Du erlernst vielseitige Übungen mit variantenreichen Modifikationen, welche es dir ermöglichen ein stimmiges Schwangerschafts-Training zu entwickeln. Durch spezifische Bewegung, gesunder Haltung und dem Potential der positiven Gedanken können Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und die aktive Geburt unterstützt werden.

Voraussetzung:

- Therapeuten, Hebammen, Sportlehrer oder Trainer
- Teilnahme am Beckenboden Seminar oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens

Preis:

CHF 450.00 early bird (Buchung und Bezahlung 8 Wochen vorher)

CHF 500.00 Normal Preis

Daten

- 15./16.02.2020
- 24./25.10.2020

POSTNATAL TRAINING / RÜCKBILDUNG MIT PILATES

Die ersten Monate nach der Geburt sind etwas Besonderes, ein neuer Lebensabschnitt beginnt und neue Herausforderungen werden gestellt. Die Frau hat neben dem „Mutter sein“ den Wunsch sich zu bewegen, wieder etwas für sich zu tun, und sich im eigenen Körper wohlfühlen. Mütter in dieser Zeit zu begleiten ist ein Privileg, aber worauf ist zu achten? In diesem Seminar lernst du ein abwechslungsreiches, vielseitiges und strukturiert aufgebautes Trainingskonzept **«Deine Rückbildung»** kennen, welche Einflüsse die Geburt auf den Körper haben kann, welche Beschwerden in der Rückbildung vorkommen und wie man damit umgehen kann. Wir behandeln Themen wie das Wochenbett, die Rectus Diastase, Beckenbodensensibilisierung und wie die Pilates Prinzipien dabei unterstützen.

Pilates in Kombination mit faszialen Aspekten führt zu funktionell gestärkten Muskel- und Gewebsstrukturen, so dass der weibliche Körper wieder ins Lot kommt und die neue Aufgabe meistert. Ab 2020 ist das Konzept **«Deine Rückbildung»** sogar Online für dich und deine Kunden bereit. Wir stellen dir einige Online Sequenzen zur Verfügung und deine Kunden können es durch dich erwerben. So können die frischgebackenen Mama`s täglich trainieren und haben einen grossen Mehrwert.

Voraussetzung:

- Therapeuten, Hebammen, Sportlehrer oder Trainer
- Teilnahme am Beckenboden Seminar oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens

Preis:

CHF 450.00 early bird (Buchung und Bezahlung 8 Wochen vorher)

CHF 500.00 Normal Preis

Daten

- 02./03.05.2020
- 16./17.01.2021

PRACTICE DAY PRE- & POSTNATAL TRAINER

Ein Tag für Repetition, Vertiefung und Fragen.

Voraussetzung:

- Besuch der Seminare: Der Beckenboden, deine tragende Mitte für Trainer und Therapeuten, Prenatal Training, Postnatal Training

Preis:

CHF 240.00 early bird (Buchung und Bezahlung 8 Wochen vorher)

CHF 260.00 Normal Preis

Daten

- tbd mit Gruppe

EXAM/ZERTIFIZIERUNG PRE- & POSTNATAL TRAINER

Prüfungstag

Voraussetzung:

- Besuch der Seminare: Der Beckenboden, deine tragende Mitte für Trainer und Therapeuten, Prenatal Training, Postnatal Training

Preis:

CHF 240.00 early bird (Buchung und Bezahlung 8 Wochen vorher)

CHF 260.00 Normal Preis

Daten

- tbd mit Gruppe