

# AUS- & WEITERBILDUNGEN PILATES BERN & ZÜRICH

## PRE- & POSTNATAL TRAINER

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis°	Regulärer Preis
Postnatal (2-Tagesseminar)	22./23.11.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Rektusdiastase – Myofaszial vernetzen	01.12.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Beckenboden & Core – funktional und faszial vernetzt (Tagesseminar)	10.01.2025	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Prenatal (2-Tagesseminar)	11./12.01.2025	Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Pre- & Postnatal faszienfokussiert	07./08.02.2025	Bea Eggimann	art of motion Bern		<a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>
Postnatal (2-Tagesseminar)	14./15.03.2025	Bea Eggimann & Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Konzept «Deine Rückbildung» (Tagesseminar)	16.03.2025	Bea Eggimann & Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE	CHF 350.00	CHF 370.00
Pre-/Postnatal Slings – Pelvic & Core Health	02./03.05.2025	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Rektusdiastase – Myofaszial vernetzen	04.05.2025	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Pre- & Postnatal Trainer Practice & Coaching Day	15.06.2025	Bea Eggimann & Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE		CHF 280.00
Pre- & Postnatal Trainer Prüfung & Zertifizierung	06.09.2025	Bea Eggimann & Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE		CHF 310.00
Beckenboden & Core – funktional und faszial vernetzt (Tagesseminar)	18.10.2025	Bea Eggimann	Dortmund		<a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>
Rektusdiastase – Myofaszial vernetzen	19.10.2025	Bea Eggimann	Dortmund		<a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>
Beckenboden & Core – funktional und faszial vernetzt (Tagesseminar)	24.10.2025	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Prenatal (2-Tagesseminar)	25./26.10.2025	Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Postnatal (2-Tagesseminar)	21./22.11.2025	Bea Eggimann & Sylvia Kallenbach	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Konzept «Deine Rückbildung» (Tagesseminar)	23.11.2025	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 350.00	CHF 370.00
Pre-/Postnatal Slings – Pelvic & Core Health	05./06.12.2025	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Rektusdiastase – Myofaszial vernetzen	07.12.2025	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00

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
> Alle Seminare Pre- & Postnatal Trainer (ohne Practice Day & Prüfung)	CHF 1440.00	CHF 1600.00
> Gesamte Ausbildung Pre- & Postnatal Trainer (mit Practice Day & Prüfung)	CHF 1950.00	

Seminarzeiten in Bern & ONLINE LIVE jeweils

- > Freitag 13.30-20.30 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.

## ANATOMY IN THREE DIMENSIONS™

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis*	Regulärer Preis
Anatomy In Three Dimensions™ (3-Tagesseminar)	17.-19.01.2025	Bea Eggimann	Dortmund		<a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>
Anatomy In Three Dimensions™ (3-Tagesseminar)	16.-18.05.2025	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	18.-22.06.2025	Kerstin Bredehorn & Jenni Bergunde	Bern	CHF 1980.00	CHF 2100.00

## RETREATS

Retreat	Termin	Trainer:in	Ort	Preis
Pilates, Yoga & Faszien Weekend Hotel Castell	21.-23.03.2025	Bea Eggimann & Timur Misirlioglu	Zuoz	Ab CHF 733.00
Pilates, Yoga & Faszien Weekend Hotel Ermitage	25.-27.04.2025	Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler	Schönried	Ab CHF 825.00
Exklusives Reformer & Chair Retreat im Piemont	31.05.-07.06.2025	Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler	Piemont	CHF 1'980.00
Pilates, Yoga & Faszien Weekend Hotel Ermitage	07.-09.11.2025	Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler	Schönried	Ab CHF 825.00
Pilates, Yoga & Slings Retreat in Marokko	31.01.-07.02.2026	Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler	Marokko	<a href="#">Infos &amp; Anmeldung beim Anbieter</a>
Pilates & Faszien Retreat auf Sizilien	26.09.-03.10.2026	Bea Eggimann	Sizilien	Ab CHF 320.- plus EUR 1'339.-

## JUBILÄUM PILATES BERN

	Termin	Trainer:in	Ort	Preis
20 JAHRE PILATES BERN FESTIVAL	09.11.2024	Diverse	Bern	<a href="#">Infos &amp; Anmeldung</a>

## WORKSHOPS ON DEMAND

Workshop	Termin	Trainer:in	Ort	Preis
<a href="#">Pilates Prinzipien vertieft</a>	-	Bea Eggimann	ON DEMAND	CHF 45.00
<a href="#">Faszien Pilates &amp; Slings – Intro</a>	-	Bea Eggimann	ON DEMAND	Kostenlos
<a href="#">Faszien Pilates &amp; Slings – Vertiefung</a>	-	Bea Eggimann	ON DEMAND	CHF 60.00
<a href="#">Faszinierende Faszien</a>	-	Bea Eggimann	ON DEMAND	CHF 45.00
<a href="#">Füsse und Becken – funktional &amp; faszial vernetzt</a>	-	Bea Eggimann	ON DEMAND	CHF 50.00
<a href="#">Der Beckenboden – funktional &amp; faszial vernetzt</a>	-	Bea Eggimann	ON DEMAND	CHF 45.00
<a href="#">Functional Core – Funktionelle Mitte</a>	-	Bea Eggimann	ON DEMAND	CHF 45.00

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

Stand 9.11..2024