

Study Book

Zum Pilates basierten,
Faszien fokussierten

Pre- & Postnatal Trainer



Vorname, Name

Telefon/Mobile

E-Mail

Pilates Bern | Pilates Zürich | Pre- & Postnatal
Hotelgasse 4, 3011 Bern | Sickingerstrasse 5, 3014 Bern
Friedaustasse 17, 8003 Zürich

AUSBILDUNGSÜBERSICHT PRE- & POSTNATAL TRAINER

BECKENBODEN & CORE - FUNKTIONAL & FASZIAL VERNETZT

Erlebte Anatomie, fasziale Verbindungen und deren Auswirkungen auf die Zentrierung und unsere Körpermitte sind das Thema dieses Seminars. Du erlangst ein tieferes Verständnis für deinen «funktionellen Zentrumsbereich», lernst allgemeine Funktionen und Dysfunktionen kennen, ebenfalls erlebst du, wie du das Faszienetzwerk stimulieren, herausfordern und verbinden kannst. Durch eine Reihe von mehrdimensionalen Bewegungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen gehen wir durch ein funktionelles Training. Erlebe den synergetischen Effekt der Atmung und spüre die Auswirkungen auf Haltung, Gesundheit und Wohlbefinden. Das Seminar eignet sich für alle, die sich vertieft mit dem Thema Beckenbodens & Core Gesundheit befassen möchten. Gleichzeitig ist es auch der Start in unsere Faszien fokussierte Pre- & Postnatal Trainer Ausbildung. Alltagsintegrationen, ein detailliertes Skript und Online-Sequenzen für dich und deine Kundinnen runden das Seminar ab.

PRENATAL TRAINING – BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft und der Geburt werden Beckenboden, Muskulatur, Gewebe und Bänder stark beansprucht. Ein angepasstes Pilates Training ist daher eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in dieser speziellen Zeit zu unterstützen. In diesem Seminar tauchen wir in die Theorie der schwangerschaftsbedingten körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen des weiblichen Körpers ein und beleuchten weiter die spezifische beanspruchte Anatomie. Atemlenkung und -wahrnehmung spielen eine wichtige Rolle, sie verhelfen der Frau zu einem gesteigerten Körperbewusstsein und spielen bei der Geburt eine zentrale Rolle. All dies koppeln wir mit gezielten Entspannungs- sowie adaptieren Pilates & Yoga Übungen für jedes Trimester. Du erlernst abwechslungsreiche Übungen mit variantenreichen Modifikationen, die es dir ermöglichen, ein stimmiges Schwangerschaftstraining zu entwickeln. Durch spezifische Bewegung, gesunde Haltung und dem Potenzial positiver Gedanken können Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und die aktive Geburt unterstützt werden. Alltagsintegrationen, ein detailliertes Skript und Online-Sequenzen für dich und deine Kundinnen runden das Seminar ab.

POSTNATAL TRAINING – RÜCKBILDUNG MIT PILATES

Die ersten Monate nach der Geburt sind etwas Besonderes, ein neuer Lebensabschnitt beginnt und neue Herausforderungen stehen an. Die Frau hat – neben dem «Muttersein» – in der Regel den Wunsch, sich zu bewegen, wieder etwas für sich selbst zu tun und sich im eigenen Körper wohlfühlen. Mütter in dieser Zeit zu begleiten, ist ein Privileg, doch worauf ist zu achten? In diesem Seminar lernst du das abwechslungsreiche, vielseitige und strukturiert aufgebaute Trainingskonzept «Deine Rückbildung» kennen: Welche Einflüsse kann die Geburt auf den Körper haben, welche Beschwerden können in der Rückbildung vorkommen und wie kann damit umgegangen werden. Wir behandeln Themen wie das Wochenbett, die Rectusdiastase, Beckenbodensensibilisierung und wie die Anwendung der Pilates Prinzipien im Prozess unterstützen kann. Pilates in Kombination mit faszialen Aspekten führt zu funktionell gestärkten Muskel- und

Gewebsstrukturen, sodass der weibliche Körper wieder ins Lot kommt und die neue Aufgabe meistert. Alltagsintegrationen, ein detailliertes Skript und Online-Sequenzen für dich und deine Kundinnen runden das Seminar ab.

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 über 30 Online-Sequenzen, die entsprechenden Handouts sowie neun Stundenbilder zur Verfügung und arbeiten sie gemeinsam durch. Deine Kundinnen können das Konzept zudem über dich erwerben. Du hast so die Möglichkeit, nach einem bewährten, bereits choreografierten Konzept zu unterrichten und gibst deinen frischgebackenen Müttern zusätzlich die Möglichkeit, täglich zu trainieren. Ein grosser Mehrwert für deine Kundinnen und für dich. www.deinerueckbildung.online

OPTIONALER ZUSATZ: PRE- & POSTNATAL SLINGS - PELVIC & CORE HEALTH

Eine wahre Meisterleistung vollbringen der weibliche Körper und insbesondere die Faszien in der Schwangerschaft und Rückbildung. Umso zentraler ist, dass wir die Faszien in dieser transformierenden Zeit bestärken. Du arbeitest bereits mit Frauen in der Schwangerschaft beziehungsweise Rückbildung und möchtest sie mit Slings Myofaszialem Training unterstützen? In diesem Kurs stehen ausgewählte Slings Übungen, deren Vertiefung, Verinnerlichung und spezifischer Nutzen allgemein, für Schwangerschaft sowie Rückbildung im Fokus.

OPTIONALER ZUSATZ: RECTUSDIASTASE - MYOFASZIAL VERNETZEN

In diesem Seminar vertiefen wir die Anatomiekenntnisse der Muskeln und der Faszien rund um den Rumpf in Verbindung mit dem Beckenboden. Wir gehen auf Definition, Typen, Studienlage und Testung ebenso ein wie auf nützliche Alltagstipps und spezifische Trainingstechniken zur Heilung der Rectusdiastase. Dabei betrachten wir die Rectusdiastase aus einer Perspektive, die den gesamten Körper miteinschliesst, befassen uns mit den Auswirkungen von Stress und Emotionen auf diesen Bereich sowie mit der Bedeutung des Atems, um die Linea alba neu zu vernetzen.

Voraussetzung für alle Seminare

> Vorbildung in Bewegungs- und Körperarbeit, Therapeut:in, Hebamme, Sportlehrer:in oder Trainer:in.

Zusätzliche Voraussetzung für Seminare Prenatal und Postnatal

> Teilnahme am Beckenboden Seminar oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens.

Zusätzliche Voraussetzung für Seminar Konzept «Deine Rückbildung»

> Teilnahme am Beckenboden Seminar oder Erfahrung & Wissen über die Anatomie, Funktion und Repertoire des Beckenbodens sowie Teilnahme am Seminar Postnatal.

Voraussetzung für Pre- & Postnatal Slings und Rectusdiastase – Myofaszial vernetzen

- > Vorbildung in Bewegungs- und Körperarbeit, Therapeut:in, Hebamme, Sportlehrer:in oder Trainer:in.
 - > Erfahrung in der Arbeit mit Schwangeren und Frauen in der Rückbildung als Pre-/Postnatal Trainer:in, Coach oder Bewegungslehrer:in.
-

PRACTICE & COACHING DAY PRE- & POSTNATAL TRAINER

Ein Tag für Wiederholung, Coaching, Vertiefung und Fragen.

Voraussetzung

- > Besuch der Seminare: Beckenboden, Pre- & Postnatal Training sowie Konzeptschulung.
-

PRÜFUNG/ZERTIFIZIERUNG PRE- & POSTNATAL TRAINER

Prüfungstag: Theoretische und Praktische Prüfung, Präsentation der Case Studies.

Voraussetzung

- > Besuch der Seminare: Beckenboden, Pre- & Postnatal Training, Konzeptschulung, 2 Case Studies, 8 Protokolle der Observationen, 1 Austausch – Mentor Feedback, Optional Buch und Auszug.

AUSBILDUNGSÜBERSICHT PRE - & POSTNATAL TRAINER

Alle Seminare können einzeln oder als Gesamtpaket mit/ohne Prüfung gebucht werden. Die für die Prüfung vorausgesetzten Seminare kannst du mit optionalen Zusätzen ergänzen. Entsprechend werden die Anzahl Stunden und Inhalte auf deinem Abschlusszertifikat ausgewiesen.

| Präsenzzeit | Modultage | Stunden |
|---|-----------|-----------|
| Beckenboden funktional & faszial vernetzt – Functional Core | 1 | 7 |
| Prenatal Training – Bewegung in der Schwangerschaft | 2 | 14 |
| Postnatal Training – Rückbildung mit Pilates | 2 | 14 |
| Konzept «Deine Rückbildung» | 1 | 7 |
| <i>Optional: Pre-/Postnatal Slings – Pelvic & Core Health</i> | 2 | 14 |
| <i>Optional: Rectusdiastase – Myofaszial vernetzen</i> | 1 | 7 |
| Practice Day | 1 | 7 |
| Prüfung/Zertifizierung Pre- & Postnatal Trainer | 1 | 7 |
| Total Präsenzzeit | 11 | 77 |

| Selbstlernzeit | Stunden |
|---|------------|
| Die Pilates Prinzipien OnDemand-Workshop (kostenlos – in Ausbildung inbegriffen) | 5 |
| 8 Observationen/Hospitationen und Beschreibung dazu | 24 |
| 2 Case Studies in der Gruppe oder individuell: Training mit Schwangeren, jungen Müttern, Rückbildung | ca. 60 |
| 1 Austausch: Mentorfeedback | 2 |
| <i>Optional: Buch und Auszug</i> | ca. 40 |
| <i>Optional: Selbstlernzeit Pre-/Postnatal Slings – Pelvic & Core Health – Faszien Pilates & Slings Intro - Faszien Pilates & Slings die myofaszialen Meridiane ON DEMAND Workshops</i> | ca. 40 |
| Total Ausbildung | 147 |
| Total Ausbildung + maximal optionale Zusätze | 248 |

DOKUMENTATION PRÄSENZUNTERRICHT & SELBSTLERNZEIT

Präsenzunterricht

| Seminar | Stunden | Datum des Seminars |
|---|---------|--------------------|
| Beckenboden funktional & faszial vernetzt – Functional Core | | |
| Prenatal Training – Bewegung in der Schwangerschaft | | |
| Postnatal Training – Rückbildung mit Pilates | | |
| Konzept «Deine Rückbildung» | | |
| <i>Optional: Pre-/Postnatal Slings – Pelvic & Core Health</i> | | |
| <i>Optional: Rectusdiastase – Myofaszial vernetzen</i> | | |
| Practice Day | | |
| Prüfung/Zertifizierung Pre- & Postnatal Trainer | | |

Selbstlernzeit und Praxis

Acht Protokolle deiner Observationen/Hospitationen

Idealerweise setzen sich deine Protokolle aus Pre- & Postnatal-Sequenzen zusammen. Du kannst diese Observationen bei einer Trainerin, Hebamme oder Doula absolvieren. Es spielt keine Rolle, ob du Yoga, Pilates oder eine andere Bewegungsmethode wählst.

| Stunde | Thema | Datum | Trainer*in | Funktion/Beruf |
|--------|-------|-------|------------|----------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |

Schreibe den Namen und Beruf der Trainerin, des Trainers, der Hebamme oder der Doula auf, die/der die Stunde geleitet hat. Sammle deine Protokolle und füge sie deinem Study Book bei.

Beschreibe dabei ausführlich folgende Punkte

- > Gruppe oder 1 zu 1.
- > Anzahl Teilnehmerinnen.
- > Schwangerschaft – Rückbildung.
- > Aufbau & Struktur des Trainings.
- > Methodik & Didaktik – Regression.
- > Unterstützung der Trainerin oder des Trainers in Bezug auf die individuelle sowie Gruppenbedürfnisse.
- > Gegebenenfalls: Konnte die Trainerin oder der Trainer auf die verschiedenen Phasen von Schwangerschaft/Rückbildung eingehen. Wie?
- > Gruppendynamik.
- > Was ist dir noch aufgefallen?
- > Was hat dir besonders gut gefallen – was weniger?
- > Potenzial der Sprache.
- > Weitere eigene Kommentare & Beobachtungen.

In der Ausführung deiner Protokolle bist du völlig frei, einzige Bitte: **Gerne in digitaler Form** und nicht auf Papier.

Zwei Case Studies

Deine zwei Case Studies erarbeitest du entweder im Personal Training oder mit einer Gruppe und deckst dabei die Themen Schwangerschaft oder Rückbildung ab. Du kannst deine Case Studies auf ein oder mehrere Trainings (Serie) beziehen.

In deinen zwei Case Studies solltest du folgende Themen und Fragestellungen berücksichtigen (pro Case Study)

Bei einem Personal Training (1 zu 1)

- > Wie lautet die Anamnese: Symptome und Beschwerden, gegebenenfalls Haltungsanalyse der Kundin?
- > Was sind die wichtigsten Ziele und Wünsche der Kundin in Zusammenhang mit dem Training und was sind deine Ziele als Trainer*in?
- > Wie viele Trainingseinheiten hast du erarbeitet?
- > Formuliere Lernziele pro Trainingseinheit (für dich und für deine Kundin).
- > Hast du deiner Kundin Hausaufgaben mit auf den Weg gegeben? Begründung (falls ja, welche, wenn nein, warum nicht)?
- > Welche Verbesserungen und Fortschritte bei deiner Kundin erwartest du durch dein Trainingsprogramm: War es so, wie du es dir vorgestellt hast? Wie waren die Einheiten für deine Kundin? Wurden die Hausaufgaben erledigt?
- > Fazit am Ende der Trainingseinheit(en).
- > Weitere Gedanken/Inputs: Was hat gut funktioniert, was weniger?
- > Was hast du persönlich aus deinen zwei Case Studies gelernt, was ist dein Nutzen daraus?

Thema der Case Study 2 _____

| Stunden von bis | Aufgabenbereich |
|-----------------|-----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

