

# AUS- & WEITERBILDUNGEN PILATES BERN & ZÜRICH

## PRE- & POSTNATAL TRAINER

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis°	Regulärer Preis
Beckenboden & Core – funktional und faszial vernetzt (Tagesseminar)	01.03.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Prenatal (2-Tagesseminar)	02./03.03.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Postnatal (2-Tagesseminar)	22./23.03.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Konzept «Deine Rückbildung» (Tagesseminar)	24.03.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 350.00	CHF 370.00
Pre- & Postnatal Trainer Prüfung & Zertifizierung	21.04.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE		CHF 310.00
Pre- & Postnatal Slings - Pelvic & Core Health (2-Tagesseminar)	25./26.05.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Pre- & Postnatal Trainer Practice & Coaching Day	01.06.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Rectusdiastase – myofaszial vernetzen	02.06.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Pre- & Postnatal Trainer Prüfung & Zertifizierung	07.09.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE		CHF 310.00
Beckenboden & Core – funktional und faszial vernetzt (Tagesseminar)	25.10.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 250.00	CHF 280.00
Prenatal (2-Tagesseminar)	26./27.10.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Postnatal (2-Tagesseminar)	22./23.11.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 500.00	CHF 560.00
Konzept «Deine Rückbildung» (Tagesseminar)	24.11.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 350.00	CHF 370.00

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.

## MEDICAL-STRETCHING®

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis*	Regulärer Preis
MEDICAL-STRETCHING® Bodyworker	05.-09.06.2024	Kerstin Bredehorn & Jenni Bergunde	Bern	CHF 1980.00	CHF 2100.00

## ANATOMY IN THREE DIMENSIONS™

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis*	Regulärer Preis
Anatomy In Three Dimensions™ (3-Tagesseminar)	26.-28.01.2024	Bea Eggimann	Dortmund, Bewegungsakademie		Anmeldung & Preis bei Anbieter
Anatomy In Three Dimensions™ (3-Tagesseminar)	21.-23.06.2024	Bea Eggimann	Dortmund, Bewegungsakademie		Anmeldung & Preis bei Anbieter
Anatomy In Three Dimensions™ (3-Tagesseminar)	15.-17.11.2024	Bea Eggimann	Bern / ONLINE	CHF 750.00	CHF 840.00

## TRX® SUSPENSION TRAINING

Seminar	Termin	Trainer:in	Ort	Early Bird Preis*	Regulärer Preis
TRX® SUSPENSION TRAINING	13.10.2024	Timur Misirlioglu	Zürich	CHF 250.00	CHF 280.00

## RETREATS

Retreat	Termin	Trainer:in	Ort	Preis
Pilates, Yoga & Faszien Weekend Hotel Castell	15.-17.03.2024	Bea Eggimann & Timur Misirlioglu	Zuoz	Ab CHF 733.00
Pilates, Yoga & Faszien Weekend Hotel Ermitage	26.-28.04.2024	Bea Eggimann & Sabine Winfield-Adler	Schönried	Ab CHF 825.00
The ART of MOVEMENT Event im ROBINSON Nobilis	08.-14.06.2024	Bea Eggimann & Timur Misirlioglu	Türkei	Anmeldung & Preis bei Anbieter
Pilates, Yoga & Faszien Weekend Hotel Ermitage	01.-03.11.2024	Simone Hug Niederberger & Stephanie Plaschy	Schönried	Ab CHF 825.00

## JUBILÄUM PILATES BERN

	Termin	Trainer:in	Ort	Preis
20 JAHRE PILATES BERN FESTIVAL	09.11.2024	Diverse	Bern	Info zu Preisen und Anmeldung folgt

## PILATES FUSION DAY

	Termin	Trainer:in	Ort	Preis
PILATES FUSION DAY	15.03.2025	Diverse	Zürich	Info zu Preisen und Anmeldung folgt

## 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 31.01.2024