

# Deine Ausbildung zum **ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach**

*mit Marisa Köhler*



# *Werde die erste Anlaufstelle für Schwangere & Mütter, durch die europaweit einzige Ausbildung zum ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach*

Erweitere deine bestehende Expertise in der europaweit einzigen Ausbildung zum ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach und ebne Frauen so den Weg in eine gesunde Mutterschaft.

## Kooperationspartner



# Unsere Mission

## Unser Gesundheitssystem hat eine Lücke - du kannst sie füllen!

Es ist kein Geheimnis, dass unser Gesundheitssystem bisher nicht auf Ganzheitlichkeit und das tiefgehende Wohlbefinden der Gesellschaft ausgerichtet ist. Das Problem ist: Gerade wir Frauen fühlen uns dadurch rundum die Schwangerschaft und Geburt allein gelassen.

Natürlich gibt es viele Menschen in unserem Gesundheitssystem wundervolle Arbeit in diesem Bereich leisten, doch oftmals fehlt die Zeit für eine ganzheitliche, emotionale Begleitung.

Schwangerschaft und Geburt sind Phasen voller Veränderungen, die den Körper fordern. In dieser Zeit sind Bewegung, Ernährung und Entspannung Schlüssel zu Wohlbefinden. Diese Bereiche anzupassen, ist essentiell, da jede Schwangerschaft ihre eigenen Herausforderungen mit sich bringt – einzigartig und individuell.

Ich habe schon mit unzähligen Frauen zusammenarbeiten dürfen, die mir verriet, dass sie sich in dieser Zeit einfach nur überfordert und alleingelassen gefühlt haben. Sie werden geplagt von Zweifeln und Sorgen, ob sie der Rolle als Mama überhaupt gerecht werden und die Bedürfnisse ihres Neugeborenen erfüllen können. Unsicherheiten, Überforderung und häufige Fragen, wie 'Was darf ich essen?' oder 'Wie viel Sport ist noch angemessen?', unterstreichen das Bedürfnis nach klaren Richtlinien und Unterstützung in dieser sensiblen Phase und sorgen dafür, dass diese eigentlich so schöne Lebensphase zu einer einzigen Katastrophe wird.

## Deswegen ist deine Unterstützung gefragt!

Wir können gemeinsam (werdenden) Mamas unter die Arme greifen, damit sie ihre Schwangerschaft genießen können und sich voller Vorfreude auf ihr Neugeborenes vorbereiten!

Die Ausbildung zum ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach verfolgt das Ziel, immer mehr Experten für die Schwangerschaftsbegleitung auszubilden, damit wir gemeinsam die Lücke im Gesundheitssystem schließen können.

Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass diese Arbeit extrem viel bewirken kann und möchte mich weiter dafür einsetzen, dass noch mehr Menschen dieses Wissen und die Fähigkeiten in die Welt tragen.

Egal, ob du bereits als Physiotherapeutin, Osteopathin, Krankenschwester, Erzieherin, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Coach oder in einem ähnlichen Bereich tätig bist oder dir vorstellen kannst, dir haupt- oder nebenberuflich etwas aufzubauen:

Die Ausbildung befähigt jeden Teilnehmer dazu, nach der Ausbildung schwangere Frauen und Mamas ganzheitlich zu begleiten und die Hilfestellung zu leisten, die sie in der Zeit am meisten brauchen!

Unterstützt du uns dabei?

**Jetzt zum  
Erstgespräch  
anmelden!**



# Deine Ausbilderin

## Gemeinsam können wir Frauen helfen, sich auf das Leben als Mutter vorzubereiten!

Mein Name ist Marisa Köhler und ich bin ausgebildete prä- und postpartale Expertin, Ernährungsberaterin für Schwangere, Mentaltrainerin und zertifizierte Rückbildungsexpertin.

Als ich schwanger werden durfte, stellte ich fest, dass es viele Einzelangebote für Schwangere und Mütter gab, aber ich fand kein ganzheitliches Angebot, um auf dem Weg in den neuen und einzigartigen Lebensabschnitt begleitet zu werden. Natürlich gibt es die Arbeit der Hebammen und Gynäkologen, die in ihrem Bereich umfangreich begleitet haben und diese Unterstützung war eine große Hilfe, allerdings suchte ich vor allem im Bereich Sport, Ernährung und auch mentale Begleitung Unterstützung. Mir fehlte die eine Person, die Ansprechpartner für „alles“ war und Zeit nur für mich hatte, um mich umfangreich und bestmöglich auf bevorstehende Veränderungen vorzubereiten.

Daher fasste ich den Entschluss, meine Expertise über mehr als 4 Jahre Ausbildungszeit zu erweitern und Expertin für Schwangerschaftsbegleitung zu werden und Mütter auch nach der Geburt zu unterstützen. Da ich davor schon mein eigenes Sport- und Gesundheitsunternehmen führte, lag es nahe, mich in die Richtung zu spezialisieren. Viele Frauen, die ich über die Zeit begleiten durfte, äußerten, dass sie sich in der neuen Situation und mit der Flut an Informationen überfordert fühlten und sich eine umfangreichere und individuellere Betreuung gewünscht hatten.

Daher habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Frauen, die dieses Wunder einer Schwangerschaft erleben dürfen, so zu unterstützen, dass sie diese Zeit so unbeschwerlich und schön wie möglich erleben können.

In der Zusammenarbeit mit meinen Klientinnen merkte ich dann, dass ich mit meiner ganzheitlichen Betreuung eine Lücke im Gesundheitssystem schloss. Mir wurde auch klar, dass ich nur über begrenzte Kapazitäten verfüge, um Schwangeren und Müttern zu helfen und dass es noch viele andere Frauen gibt, die Unterstützung benötigen.

Es besteht weiterhin ein hoher Bedarf an umfassender prä- und postpartaler Begleitung, was bedeutende Chancen für Fachkräfte wie Fitnesscoaches und Therapeutinnen etc. schafft. Ich qualifiziere daher zusätzliche Expertinnen, um Frauen in dieser Lebensphase optimal zu unterstützen und ihnen berufliche Erfüllung zu ermöglichen.



# Die Ausbildung

zum ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach

## Deine Vorteile

**So verändert sich dein Leben als ganzheitlicher prä- und postpartaler Coach:**

### **Verbessere das Leben deiner Klientinnen**

Begleite schwangere Frauen und hilf ihnen, mit mentalen Herausforderungen in der Schwangerschaft umzugehen. Unterstütze sie dabei, ihre physische Gesundheit zu fördern, um sie für die Geburt zu stärken und nach dem Wochenbett wieder fit zu werden.

### **Erlange berufliche Erfüllung**

Finde deine Traumberufung und gehe endlich einer Tätigkeit nach, die dich mit Sinn erfüllt und Leben verändert. Nach der Ausbildung verfügst du über umfangreiches Wissen, mit dem du dir haupt- oder nebenberuflich eine erfüllende Tätigkeit aufbauen kannst.

### **Erweitere deine Expertise**

Falls du bereits als Fitnesscoach, Erzieherin, Heilpraktikerin, Therapeutin, Osteopathin, Krankenschwester, Yogalehrerin oder in einem ähnlichen Bereich tätig bist, kannst du deine erweiterte Expertise dafür nutzen, eine Lücke im Gesundheitssystem zu schließen und so neue Klientinnen für dich gewinnen.

### **Wende dein Wissen sofort an**

Das Wissen, das du in der Ausbildung erlangst, kannst du sofort in der Praxis umsetzen. Ich gebe dir vorgefertigte Stundenbilder und Materialien an die Hand. Du kannst bereits nach dem zweiten Modul als präpartaler Trainer arbeiten und all dein Wissen in die Arbeit einbringen.

**Ich habe gelernt,  
dass man nie zu  
klein ist, um einen  
Unterschied zu  
machen!**



# Deine Ausbildungsinhalte

## MODUL 1

### GRUNDLAGEN IN ANATOMIE, PHYSIOLOGIE & TRAININGSWISSENSCHAFTEN

Du lernst die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers kennen und erhältst auch einen Einblick in allgemeine Trainingswissenschaften. Auf diese Weise werden dir alle wichtigen Grundlagen vermittelt, falls du noch keine Vorkenntnisse im Sport- und Gesundheitsbereich hast.

## MODUL 2

### PRÄPARTALES TRAINING

Du erfährst, wie sich der weibliche Körper in der Schwangerschaft verändert und wie deine Klientinnen vor und nach der Entbindung von schwangerschaftsgerechter Bewegung und Beckenbodentraining profitieren können. Außerdem lernst du, wie du das Gelernte in die Praxis umsetzt.

## MODUL 3

### AUFKLÄRUNG & GEBURTSVORBEREITUNG

Du erhältst Einblick in die Arbeit einer Gynäkologin und einer Hebamme, um mehr über Vorsorgeuntersuchungen, den Mutterpass, Krankheitsbilder, Veränderungen in der Schwangerschaft und die Geburtsvorbereitung zu erfahren. Damit du genau weißt, was die Mamas erwartet.

## MODUL 4

### ERNÄHRUNG & NÄHRSTOFFE

Du wirst Expertin für Nährstoffe und kannst deinen Klientinnen eine Ernährung empfehlen, die sie und ihr Baby in der Schwangerschaft und Stillzeit optimal mit Nährstoffen versorgt.

## MODUL 5

### ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG

Du kennst alle Methoden, die schwangere Frauen und Mütter nutzen können, um sich trotz Ängsten und Herausforderungen entspannen zu können. Du zeigst ihnen auch, wie sie Achtsamkeit in dieser neuen und herausfordernden Zeit in ihr Leben integrieren.

## MODUL 6

### REGENERATION, RÜCKBILDUNG UND WIEDEREINSTIEG

Du erfährst alles über das Wochenbett, die Rückbildung und den sportlichen Wiedereinstieg, sodass du Mütter nach der Geburt optimal unterstützen kannst. Hierfür erhältst du wertvolle Übungen und Begleitmaterial.

## MODUL 7

### POSTPARTALES TRAINING

Du lernst, welche postpartalen Veränderungen bei Frauen auftreten können und inwiefern Beckenbodentraining und Kurse ihnen nach der Geburt helfen können.

## MODUL 8

### COACHINGAUFBAU

Dir wird erklärt, wie du dich als ganzheitlicher prä- und postpartaler Coach selbstständig machen kannst. Dabei legen wir unseren Fokus primär auf den Aufbau und die Vermarktung deines Coachings.

[JETZT ZUM ERSTGESPRÄCH ANMELDEN!](#)



# Krankenkassenkurse sind für jeden möglich!

## ZPP-Zertifizierung

Wir haben den Anspruch an unsere Ausbildung zum ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach, dass du danach möglichst vielen Frauen in der Schwangerschaft und Mutterschaft helfen kannst. Deswegen bieten wir dir die Möglichkeit einer ZPP-Zertifizierung, damit du auch Frauen, die deine Kurse über die Krankenkasse abrechnen möchten, Hilfestellung leisten kannst.

Eine ZPP-Zertifizierung ermöglicht dir als ausgebildeter prä- und postpartaler Coach, Kurse im Bereich Bewegung anzubieten, dessen Kosten für jede Teilnehmerin bis zu 100% von der Krankenkasse übernommen werden. Diese Kurse können sich gezielt an die Bedürfnisse von Müttern ("Fit für Mütter") und werdenden Mamas in der Schwangerschaft ("Fit für Schwangere") richten.

Normalerweise setzt die ZPP-Zertifizierung einen gewissen Grundberuf voraus, um Krankenkassenkurse im Bereich Bewegung anbieten zu können. Diesen Vorteil genießen bisher ausschließlich Physiotherapeuten, Mediziner und studierte Sportwissenschaftler.

Wenn du also bereits Physiotherapeut, Mediziner oder studierter Sportwissenschaftler bist, kannst du dich nach unserer 8-monatigen Ausbildung zum ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach zertifizieren lassen und Kurse anbieten, dessen Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.

Die gute Nachricht ist:

Ab sofort gibt es für jegliche weitere Berufsgruppen bei uns die Möglichkeit, anstatt der 8-monatigen Ausbildung, die 14-monatige Ausbildung zu durchlaufen, um sich als ganzheitlicher prä- und postpartaler Coach für Prävention zertifizieren zu lassen. Das bedeutet, auch du kannst Kurse anbieten, die von der Krankenkasse unterstützt werden – ohne gelernter Physiotherapeut, Mediziner oder studierter Sportwissenschaftler zu sein.



**Jetzt zum  
Erstgespräch  
anmelden!**

# Für wen ist die Ausbildung geeignet?

## **(Physio-)Therapeutinnen und Osteopathinnen**

- Spezialisierte Beratung und Therapie für schwangere Frauen und junge Mütter.
- Integration von prä- und postpartalen Training.

## **Erzieherinnen & Pädagoginnen**

- Beratung und Begleitung von schwangeren Frauen und Müttern in Bildungseinrichtungen.
- Entwicklung und Durchführung von Programmen zur frühkindlichen Entwicklung und Elternbildung.

## **Heilpraktikerinnen & Krankenschwestern**

- Ganzheitliche Betreuung und Beratung von schwangeren Frauen und Müttern.
- Entwicklung und Anwendung von naturheilkundlichen Behandlungskonzepten für Schwangerschaft und Mutterschaft.

## **Fitness-, Personal-Trainerinnen und Coaches**

- Entwicklung und Durchführung von Fitness- und Wellnessprogrammen für Schwangere und junge Mütter.
- Individuelles Coaching zur körperlichen Fitness und Gesundheit während und nach der Schwangerschaft.

## **Quereinsteigerinnen**

- Angebot von spezialisierten Coaching- und Beratungsdienstleistungen für schwangere Frauen, junge Mütter und Familien.

## **Yogalehrerinnen und Pilates-Trainerinnen**

- Spezialisierung auf prä- und postpartales Training für Yoga und Pilates.
- Angebot von speziellen Kursen für schwangere Frauen und junge Mütter.



# Begeisterte Kundenstimmen

**SARAH**



Liebes Team der Health & Fitness Engineers,

ich möchte die Gelegenheit nutzen, um ein aufrichtiges Feedback zu der Ausbildung zum ganzheitlichen prä- und postpartalen Coach zu geben. Diese Erfahrung war für mich wirklich außergewöhnlich, und ich bin begeistert von den positiven Aspekten, die ich während dieser Reise erleben durfte.

Die Inhalte der Ausbildung sind nicht nur toll, sondern auch unglaublich umfangreich. Ich schätze die gründliche Aufklärung über alle Bereiche der prä- und postpartalen Betreuung, die es uns ermöglicht, ein umfassendes Verständnis für diese entscheidende Phase im Leben einer Frau zu entwickeln. Die klare Erklärung der Kompetenzgrenzen ist dabei besonders hervorzuheben.

Es ist beruhigend zu wissen, dass wir nicht nur die Fähigkeiten erwerben, sondern auch verstehen, wo unsere professionellen Grenzen liegen. Die Entscheidung, diese Ausbildung nebenberuflich zu absolvieren, war für mich goldrichtig. Die flexible Gestaltung des Stundenplans und die strukturierten Module ermöglichen es mir, meine beruflichen Verpflichtungen zu bewältigen, ohne dabei die Qualität der Ausbildung zu vernachlässigen.

Ein besonderes Lob gilt dem persönlichen Support, den ich während dieser Zeit erfahren habe. Eure Unterstützung ist unglaublich und geht weit über meine Erwartungen hinaus. In meiner bisherigen Fortbildungsreise habe ich solch ein engagiertes und unterstützendes Team noch nie erlebt.

Ein riesiges Dankeschön geht an das gesamte Team und besonders an Marisa. Deine Hingabe und Fachkenntnisse haben die Ausbildung für mich zu einer unvergesslichen Erfahrung gemacht. Ich schätze mich glücklich, Teil dieses inspirierenden Programms zu sein.

Herzliche Grüße,  
Eure Sarah

# Begeisterte Kundenstimmen

## HELENA



Anfangs war ich skeptisch wegen fehlender Kosteninformation in der Instagram-Werbung für die Ausbildung. Aber nach dem Gespräch mit Kerstin Thamm war ich so begeistert, dass ich ohne Zögern zugesagt habe. Ich bin überglücklich mit meiner Entscheidung und beeindruckt von deinem Fachwissen als Ausbilderin, welches mir den Mut gibt, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.

## CLAUDIA



Liebe Marisa, wow ich bin gerade sehr bewegt und gefesselt von unserem letzten Call im Rahmen der Ausbildung. An dieser Stelle möchte ich einfach nur DANKE sagen für diese tolle Ausbildung! So wundervolle Dozenten, wertvoller Input und Entwicklung.

## ANTJE



Liebe Marisa und Team, vielen lieben Dank für eure tolle Reflexion und das Lob für meine Prüfung. Es bestätigt sich immer wieder für mich, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe, diese Ausbildung zu machen. Ich fühle mich sehr wohl und wertgeschätzt. Die Ausbildung, die Betreuung und das gesamte Umfeld finde ich fantastisch und inspirierend. Ein großes Dankeschön dafür.

# 4 Ideen

## um als ganzheitlicher prä- und postpartaler Coach tätig zu werden

1

### **Prä- und Postpartaler Fitness-Coach oder Personal Trainer**

Nach der Ausbildung kannst du individuelle Fitnessprogramme für schwangere Frauen und frischgebackene Mütter entwickeln und anbieten, um ihre körperliche Gesundheit zu unterstützen. Du kennst dich mit schwangerschaftsgerechter Bewegung, Rückbildungstraining, prä- und postpartalem Training aus. Empathisch und einfühlsam kannst du die (werdenden) Mamas dabei unterstützen, fit für sich und ihr Baby zu sein und zu bleiben!

2

### **Workshops & Informationsveranstaltungen halten**

Du bekommst all das Wissen an die Hand, um in jedem Bereich der Schwangerschaft genau Bescheid zu wissen. Egal, ob es um die Ernährung und optimale Nährstoffversorgung geht, die Verbesserung der mentalen Gesundheit während der Schwangerschaft oder konkretere Insights zum Thema Geburtsvorbereitung: Du weißt über die wichtigsten Themen Bescheid. In Workshops und Informationsveranstaltungen kannst du werdende Mamas praxisnahe Tipps und wertvolle Empfehlungen an die Hand geben.

3

### **Prä- und postpartale Ernährungsberaterin**

Vielleicht bist du bereits als Ernährungsberaterin tätig oder kannst dir gut vorstellen, in diesem Bereich tätig zu werden: Die Ausbildung bereitet dich darauf vor, dich auf die Ernährungsbedürfnisse von Frauen nach der Geburt zu spezialisieren und individuelle Ernährungspläne entwickeln.

Du wirst Expertin für Nährstoffe und kannst deinen Klientinnen eine Ernährung empfehlen, die sie und ihr Baby in der Schwangerschaft und Stillzeit optimal mit Nährstoffen versorgt.

4

### **Zweites Standbein oder Selbstständigkeit als ganzheitlicher prä- und postpartaler Coach**

In der Ausbildung lernst du, wie sich der weibliche Körper in der Schwangerschaft verändert, welche postpartalen Veränderungen bei Frauen auftreten können und wie du trotz Ängsten und Herausforderungen (werdenden) Mamas hilfst, zu entspannen. Du erhältst Einblicke in die Trainingswissenschaften und bekommst alle Grundlagen an die Hand, um als ganzheitlicher prä- und postpartaler Coach beratend und begleitend tätig zu werden. Auch beim Schritt in die Selbstständigkeit unterstützen wir dich!

# Lohnt sich die Ausbildung?

Ob sich die Ausbildung für dich persönlich lohnt, ist natürlich eine individuelle Frage. Im Austausch mit den Absolventinnen der Ausbildung stellen wir immer wieder fest, dass es maßgeblich zwei entscheidende Faktoren gibt, die darüber entscheiden, ob sich die Ausbildung lohnt.

1. Auf der einen Seite bietet die Ausbildung die Möglichkeit, den **Grundstein für eine erfüllende Tätigkeit** zu legen und sich im Bereich der Schwangerschafts- und Mutterschafts-Begleitung ein sinnstiftendes Standbein aufzubauen.

Die Ausbildung ermöglicht dir, haupt- oder nebenberuflich einer Tätigkeit nachzugehen, bei der du schwangeren Frauen und Mamas in einer abwechslungsreichen und herausfordernden Lebensphase unter die Arme greifen kannst.

Du wirst zur ersten Anlaufstelle für (werdende) Mamas und darfst immer wieder das Wunder der Welt neu erleben. Das Schöne daran ist: Du hilfst den Mamas dabei, diese Phase genauso schön und faszinierend zu erleben, wie sie es sich gewünscht haben. Für viele Frauen ist diese Zeit aktuell nur mit Sorgen und Ängsten verbunden, weil ihnen jemand an der Seite fehlt, der wieder Leichtigkeit und Vertrauen schenkt. Dieser jemand kannst du sein!

Wenn du mich fragst: Es gibt nichts erfüllenderes, als sich täglich mit dem Mama-Sein beschäftigen zu dürfen und Frauen liebevoll in dieser Phase zu begleiten. Damit auch noch Geld zu verdienen? Besser geht nicht. Und damit kommen wir auch zum zweiten Punkt.

2. Auf der anderen Seite spielt natürlich auch das Finanzielle eine Rolle. Was sind konkrete **Refinanzierungsmöglichkeiten?** Ist die Tätigkeit als ganzheitlicher prä- und postpartaler Coach überhaupt **lukrativ?**

Wir möchten dir sofortige Klarheit schenken: Angenommen, du bietest einen Kurs für werdende Mamas über 8 Wochen an, an dem 10 Frauen teilnehmen. Die Kosten des Kurses belaufen sich auf 120 € pro Person, die jede am Kurs teilnehmende Frau abhängig von der Krankenkasse teilweise oder auch vollständig absetzen kann.

Das bedeutet, dass du als prä- und postpartaler Coach mit einem 8-wöchigen Kurs mit 10 Teilnehmerinnen, einen Umsatz von 1.200 € machen kannst. Dein Zeitinvest wäre eine wöchentliche Stunde, für einen Kurs mit jeweils 10 Teilnehmerinnen. Lässt du also gleichzeitig 4 Kurse laufen, kannst du innerhalb von diesen 8 Wochen bereits 4.800 € verdienen

Du hättest somit 40 Frauen, in 8 Wochen mit einem Zeitinvest von 4 Stunden pro Woche einen unglaublichen Mehrwert für ihr persönliches Leben mit einem Baby geschenkt und die Kosten werden bis zu 100% von der Krankenkasse übernommen.

**Du entscheidest: Lohnt sich die Ausbildung für dich?**



# Du wirst gebraucht!

Worauf wartest du noch?

**[JETZT ZUM ERSTGESPRÄCH ANMELDEN!](#)**

