

Lehrgang Wellnesstrainer/-in 2027 – 2029 (1.113) Stunden: 573 Std. + 300 Std.
Massage + 240 Std. Praktikum)

Modul 1: Bewegungs- und Trainingslehre 228 Stunden

Bereich	Anzahl Std.	Ausbildungsort
1.1. Trainingsgrundlagen	14	BBZ Luis Zuegg
1.2. Physiologie	20	BBZ Luis Zuegg
1.3. Gesundheitstraining (Grundlagen, Wirbelsäulengymnastik und Stretching)	54	BBZ Luis Zuegg
1.4. Spezielle Bewegungsangebote: Aqua Gym (16h), Joggen und Walken (16h), Schneeschuhwandern (8h), Mountain Biken(8h), Kraftraumberatung- u. praxis, Cardio Fitness (20h), Spiral Dynamik (28), Golf (8)	104	BBZ Luis Zuegg, Villa Eden, Golfclub Lana, Hotel Bemelmans z. T. noch zu bestimmen
1.5. Personaltraining	36	BBZ Luis Zuegg

Modul 2: Ernährungslehre und Kräuterkunde 81 Stunden

Bereich	Anzahl Std.	Ausbildungsort
2.1. Grundlagen	14	BBZ Luis Zuegg
2.2. Spezielle Lebensmittelauswahl	10	BBZ Luis Zuegg
2.3. Ernährung in spezifischen Situationen	16	BBZ Luis Zuegg
2.4. Alternative Ernährungsformen	16	BBZ Luis Zuegg
2.5. Vegetarische Ernährung für SportlerInnen	5	BBZ Luis Zuegg
2.6. Ernährung bei Kneipp	4	BBZ Luis Zuegg
2.7. Kräuterkunde und Ätherische Öle	16	BBZ Luis Zuegg

Modul 3: Massage 300 Stunden

Bereich	Anzahl Std.	Ausbildungsort
3.1. Anatomie	60	BBZ Luis Zuegg
3.2. Praxis: Klassische Massage u. a. Massagetechniken	240	BBZ Luis Zuegg

Modul 4: Entspannung und Körperarbeit 60 Stunden

Bereich	Anzahl Std.	Ausbildungsort
4.1. Östliche Entspannungsmethoden:	30	BBZ Luis Zuegg
4.2. Westliche Entspannungsmethoden	30	BBZ Luis Zuegg

Modul 5: Wellnessanwendungen 82 Stunden

Bereich	Anzahl Std.	Ausbildungsort
5.1. Bäder, Packungen, Wickel und Peelings, Kneipp	32	Garberhof / BBZ Luis Zuegg
5.2. Grundlagen Sauna und Solarium	8	Das Gerstl / BBZ Luis Zuegg
5.3. Erste Hilfe	26	Weißes Kreuz Lana
5.4. Besichtigung Wellnesshotel	16	Zu bestimmen

Modul 6: Motivation und Beratung 122 Stunden

Bereich	Anzahl Std.	Ausbildungsort
6.1. Psychologie und Gruppendynamik	32	BBZ Luis Zuegg
6.2. Kommunikation – Guest Coaching	70	BBZ Luis Zuegg
6.3. Landeskunde	16	BBZ Luis Zuegg
6.4. Gesetzliche Grundlagen	4	BBZ Luis Zuegg

Modul 7: Praktikum 240 Stunden

Bereich	Anzahl Std.	Ausbildungsort
7.1. Praktikum	240	Wellnesshotels/Fitnesscenter