

 Beauty und Wellness

Ganzheitliche Bewegungsbegleitung und -training

Für die Gesunderhaltung des Menschen sind nach vielen Wellness- und Gesundheitsmodellen vier wesentliche Bereiche zu nennen: Ernährung, Entspannung, Berührung und Bewegung. Körperlich-sportliche Aktivitäten gehören zu den zentralen Faktoren der Erhaltung sowie der Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit.

In dieser Ausbildung zum/r ganzheitlichen Bewegungsbegleiter/trainer/In werden verschiedene Bewegungsmethoden aus westlichen und östlichen Kulturen in der Theorie und in der Praxis vermittelt.

Hauptfokus wird auf ganzheitliches Rückentraining mit 96 UStd. von 146 UStd. gelegt. Aber ein gesunder Rücken fängt schon bei den Füßen an, da diese die Basis unseres Körpers sind. Rückenprobleme sind eines der Hauptthemen in der heutigen Zeit mit viel sitzenden Positionen. Dies wird durch weitere wichtige Bewegungs- und Stress-bewältigungsmethoden ergänzt.

Wobei hier neben dem ganzheitlichen Rückentraining jeder Schulstandort seinen eigenen Schwerpunkt hinsichtlich der Methoden legt. Es wird Nordic Walking, Beckenbodentraining, Faszientraining, Yoga, Qigong, Seniorenfitness und vieles mehr angeboten.

Denn wer sich nicht bewegt, verklebt und verknöchert!

Tragen Sie mit dieser Ausbildung dazu bei, die Menschen in Bewegung zu bringen!

Diese Fortbildung befähigt Sie, selbstständig im Bereich des Bewegungstrainings zu arbeiten. Es bietet für jede/n therapeutisch Tätige/n ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag; ist aber auch für alle Entspannungs-, Trainer- und Präventionsberufe hervorragend geeignet.

Termine

Mo, 23.11.2026

10:00-17:00 Uhr

Di, 24.11.2026

10:00-17:00 Uhr

[und 15 mehr](#)

Preis

2.485,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Jena

Karl-Marx-Allee 20

07747 Jena

Tel. 03641-42 02 34

Seminarnummer

SSH06231126

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.04.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.