

Ausbildung zum/r Vitaltrainer*in für Wellnesshotels

Für Sportbegeisterte sowie mehr Kompetenz für Wellnesstrainer*innen, Masseur*innen, Kosmetiker*innen

Als Vital- Trainer*in können Sie Entspannungs- und Aktivprogramme in Wellnesshotels eigenverantwortlich organisieren und durchführen.

Ausbildungsinhalte:

Fit & Aktiv

- Trainingslehre
- Einführung Fitnessgeräte
- Repertoire für Morgen- und Abendgymnastik
- Bodystyling: Bauch, Beine, Po
- Wirbelsäulengymnastik
- Walking/Nordic Walking
- Wassergymnastik



Body & Soul

- Stressmanagement/Atemtechnik
- verschiedene Meditationen und Übungen zur Tiefenentspannung
- Traumreisen



Ernährung

- nachhaltige Ernährung für Fitness und Genuss

| | |
|---|---|
| Kursnummer: | BPW00023 |
| Dauer: | ca. 3 Monate |
| Nächster Beginn: | auf Anfrage - Stundenplan auf Anfrage |
| Kursgebühr: | 1.300,00 € *, 1.170,00 € mit Frühbucher-Rabatt (Ratenzahlung möglich) |
| Ort: | Wellness-Kosmetik-Schule Bad Kötzting |
| QR-Code zum Onlineangebot | Onlineangebot |
|  |  Jetzt Online buchen |
| |  Zum Onlineangebot |

Sichern Sie sich 10% Frühbucher-Rabatt bei einer verbindlichen Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!