

Der mobile Wellnessmasseur

Dein Komplett-Guide für den mobilen Einsatz

Equipment · Techniken · Zeitmanagement

Öle · Recht & Ethik · Selbständigkeit

Equipment

Techniken

Zeitplan

Öle & Düfte

Recht

Business



Peter Baumann

Massageschule Baumann – Seit 2012

Inhaltsverzeichnis

- 1. Equipment & Vorbereitung** – Die richtige Ausstattung für professionelle Hausbesuche
- 2. Mobile Massagegriffe** – Techniken speziell für den mobilen Einsatz
- 3. 20, 30 & 60 Minuten** – Strukturierte Abläufe für jede Zeitvorgabe
- 4. Massageöle & Düfte** – Das richtige Öl für jeden Gast und jeden Anlass
- 5. Recht & Ethik** – Was du darfst – und was nicht
- 6. Selbständigkeit** – Erfolgreich als mobiler Wellnessmasseur starten

Kapitel 1

Equipment & Vorbereitung

Als mobiler Masseur bist du dein eigenes Spa – auf Rädern. Welches Equipment du wählst, entscheidet über dein Auftreten, deine Körperhaltung beim Arbeiten und das Erlebnis deiner Gäste. Hier ist alles, was du wirklich brauchst.

Die Massageliege – dein wichtigstes Werkzeug

Für mobile Masseure gelten andere Anforderungen als für stationäre Praxen. Gewicht und Transportkomfort sind entscheidend.

Kriterium	Empfehlung	Warum?
Gewicht	Max. 13–15 kg	Rückenfreundlich beim Tragen
Material	Aluminium-Rahmen	Leicht & stabil
Breite	70–75 cm	Komfort für Gäste, passt durch Türen
Tragkraft	Min. 180 kg	Sicherheit für alle Körpertypen
Kopfstütze	Abnehmbar, verstellbar	Flexibel für verschiedene Positionen
Tragetasche	Mit Schultergurt	Hände bleiben frei

Tipp: Investiere in eine gute Liege. 150–250 Euro sind gut angelegt – du arbeitest täglich damit und dein Rücken wird es dir danken.

Die komplette Packliste

Das brauchst du für jeden professionellen Hausbesuch:

Ausrüstung	Menge / Empfehlung	ca. Kosten
Massageliege (Alu, klappbar)	1 Stück	150–250 Euro
Massageöl (Mandel oder Jojoba)	500 ml – 1 Liter	10–20 Euro
Handtücher (dunkel, Baumwolle)	6–8 Stück	30–50 Euro
Laken / Auflagetücher	3–4 Stück	15–25 Euro
Gesichtskissen + Bezüge	1 Set	15–25 Euro

Bolster (Knierolle)	1 Stück	20–35 Euro
Tragetasche / Rucksack	1 Stück	20–40 Euro
Wärmflasche oder Heizpad	1 Stück	15–25 Euro
Bluetooth-Lautsprecher	1 Stück	20–40 Euro
Aromadiffuser (klein)	Optional	20–40 Euro
Klientenfragebogen + Klemmbrett	10+ Exemplare	5 Euro
Desinfektionsmittel + Einweghandtücher	Nachfüllbar	5–10 Euro/Monat

Gesamtinvestition Basis-Set: ca. 320–530 Euro – nach 5–8 Massagen refinanziert.

Das Ambiente: Luxusspa-Feeling beim Kunden zuhause

Der Unterschied zwischen einer guten und einer unvergesslichen Massage liegt oft in der Atmosphäre. Folgende Maßnahmen kosten wenig, wirken aber enorm:

- **Duft:** Bring einen kleinen Aromadiffuser mit oder träufle 2–3 Tropfen ätherisches Öl auf ein Tuch neben der Liege.
- **Musik:** Lade eine Playlist mit Spa-Musik auf dein Handy. Sorge dafür, dass keine Benachrichtigungen stören (Flugmodus!).
- **Licht:** Bitte deinen Gast, das Licht zu dimmen oder eine Lampe bereitzustellen. Indirektes Licht schafft sofort Ruhe.
- **Temperatur:** Kühle Räume machen Entspannung unmöglich. Bitte darum, den Raum vorher auf 22–24 °C aufzuheizen.
- **Vorbereitung:** Schick deinem Gast vorab eine kurze Info: "Bitte bereite einen warmen, ruhigen Raum vor. Ein Handtuch und ein Glas Wasser wären toll."
- **Deine Erscheinung:** Saubere Berufskleidung, gepflegte Hände, dezentes Parfum (oder keins). Du bist das Aushängeschild.

Merke: Du hast 5 Minuten, um einen ersten Eindruck zu hinterlassen. Wer professionell auftritt, bekommt Weiterempfehlungen.

Kapitel 2

Mobile Massagegriffe

Mobil zu arbeiten ist körperlich anspruchsvoller als in einer stationären Praxis. Du hast keine höhenverstellbare Liege, kein perfektes Umfeld – und trotzdem musst du nach 5 Massagen hintereinander noch fit sein. Diese Techniken helfen dir dabei.

Ergonomie zuerst – dein Körper ist dein Kapital

- **Liegehöhe:** Stelle die Liege so ein, dass deine Fingerkuppen bei hängenden Armen die Matratze berühren. So arbeitest du mit gestreckten Armen – schonend für deine Schultern.
- **Körpereinsatz:** Nutze dein Körpergewicht statt Muskelkraft. Lehne dich in die Bewegung, anstatt zu drücken.
- **Stand:** Hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie. Lass deine Beine und Hüften die Arbeit machen.
- **Handgelenke:** Halte sie immer in einer neutralen Position – niemals abgeknickt. Das verhindert Sehnenscheidenentzündungen.
- **Pausen:** Schüttele nach jeder Massage kurz deine Hände aus. 30 Sekunden Pause für deine Hände nach 60 Minuten Arbeit reicht.

Die 5 wichtigsten Griffe für mobile Masseure

Diese Grifftechniken sind besonders effektiv, weil sie mit minimalem Kraftaufwand maximale Wirkung erzielen:

1. Effleurage (Streichung)

Lange, fließende Züge mit der ganzen Handfläche. Immer zur Herzrichtung. Ideal zum Öl verteilen, aufwärmen und als Überleitung. **Mobil-Tipp:** Arbeite in langen Zügen den ganzen Rücken entlang – weniger Positionswechsel, mehr Wirkung.

2. Petrissage (Knetung)

Muskeln werden zwischen Daumen und Fingern aufgehoben und geknetet. Löst tiefe Verspannungen in Schultern, Nacken und Waden. **Mobil-Tipp:** Eine Hand knetet, die andere stabilisiert – so sparst du Kraft.

3. Friktion (Reibung)

Kleine, kreisende Bewegungen mit Daumen oder Fingerkuppen, tief in das Gewebe. Ideal für Triggerpunkte und verhärtete Muskelknoten. **Mobil-Tipp:** Setze Friktion gezielt ein – 30 Sekunden pro Punkt reichen für sichtbare Entspannung.

4. Tapotement (Klopfung)

Rhythmisches Klopfen, Hacken oder Klatschen auf den Muskel. Aktivierend und durchblutungsfördernd. **Mobil-Tipp:** Sparsam einsetzen – bei entspannenden Massagen nur kurz zum Abschluss.

5. Vibration

Schnelle, zitternde Bewegungen mit flacher Hand oder Fingern. Beruhigt das Nervensystem, löst Muskelspannung. **Mobil-Tipp:** Ideal als Übergangstechnik – kaum Kraftaufwand, große Wirkung beim Gast.

Positionierungen ohne Hilfsmittel

Was tun, wenn du keinen Bolster dabei hast? Diese Alternativen funktionieren genauso gut:

- **Knie unterlagern:** Ein zusammengerolltes Handtuch unter den Knien der Bauchlage ersetzt den Bolster perfekt.
- **Nacken-Support:** Ein klein gefaltetes Handtuch unter der Stirn oder dem Nacken (Rückenlage).
- **Schulterpolster:** Schmale Rolle aus einem Handtuch unter die Schulterblätter für bessere Brustöffnung.
- **Seitenlage:** Für schwangere Gäste oder bei Rückenproblemen – ein Kissen des Gastes zwischen die Knie.

Kapitel 3

20, 30 & 60 Minuten

Ein klares Zeitmanagement unterscheidet Profis von Anfängern. Deine Gäste buchen eine Zeit – du hältst sie ein, ohne gehetzt zu wirken. Hier sind bewährte Ablaufpläne für jede Dauer.

Wichtige Regel: Plane immer 10 Minuten Puffer ein – 5 Minuten für Aufbau/Befragung vorher, 5 Minuten für Abbau/Nachgespräch nachher.

Die 20-Minuten-Massage (Entspannungspause)

Ideal für: Büro-Events, kurze Pausen, Schnuppermassagen. Fokus: Ein Körperbereich, tiefer Effekt in kurzer Zeit.

Zeit	Bereich	Technik
0–2 min	Ankunft + Befragung	Fragebogen, kurzes Gespräch
2–4 min	Rücken (oben)	Effleurage zum Aufwärmen
4–10 min	Schultern + Nacken	Petrissage, Friktion
10–16 min	Rücken (gesamt)	Tiefe Effleurage, Petrissage
16–19 min	Abschluss Rücken	Lange Ausstreichen, Vibration
19–20 min	Abschluss	Nachruhen, kurze Empfehlung

Die 30-Minuten-Massage (Fokus-Behandlung)

Ideal für: Rücken & Schultern, Kopf & Nacken, Beine. Fokus: Zwei Körperbereiche, gezielter Einsatz.

Zeit	Bereich	Technik
0–3 min	Begrüßung + Befragung	Fragebogen, Erwartungen klären
3–6 min	Rücken oben + Nacken	Effleurage, Aufwärmen
6–14 min	Schultern + Nacken	Petrissage, Friktion, Dehnungen
14–22 min	Rücken gesamt + Lendenzone	Effleurage, Petrissage
22–28 min	Arme oder Beine (Wahl)	Effleurage, leichte Petrissage
28–30 min	Abschluss + Ausleitung	Lange Striche, ruhige Vibration

Die 60-Minuten-Massage (Ganzkörper-Wellness)

Ideal für: Vollständige Wellnessbehandlung, Stammkunden, besondere Anlässe. Fokus: Ganzkörper-Entspannung, Tiefenwirkung.

Zeit	Bereich	Technik
0–5 min	Begrüßung + Anamnese	Fragebogen, Erwartungen, Kontraindikationen
5–10 min	Rücken – Aufwärmen	Effleurage gesamt, Öl einarbeiten
10–20 min	Schultern + Nacken	Petrissage, Friktion, Triggerpunkte
20–30 min	Rücken + Lendenzone	Tiefe Petrissage, Effleurage
30–40 min	Beine hinten (beide)	Effleurage, Petrissage, Waden
40–48 min	Beine vorne + Füße	Effleurage, Fußreflexzonen-Punkte
48–55 min	Arme + Hände	Effleurage, Petrissage, Hände
55–58 min	Schultern + Nacken (kurz)	Abschluss-Friktion
58–60 min	Ausleitung	Lange ruhige Striche, Stille halten

Profi-Tipp: Übe die Übergänge. Der fließende Wechsel von einem Körperteil zum nächsten ist das, was eine Massage "rund" macht. Hebe nie beide Hände gleichzeitig ab – mindestens eine Hand behält immer Kontakt.

Kapitel 4

Massageöle & Düfte

Das richtige Öl ist mehr als ein Gleitmittel – es ist Teil der Behandlung. Gute Öle nähren die Haut, unterstützen die Grifftechniken und schaffen durch Duft eine eigene Wohlfühlatmosphäre.

Basisöle – die Grundlage jeder Massage

Öl	Eigenschaften	Ideal für	Kosten
Mandelöl (süß)	Leicht, gut ziehend, mild	Alle Hauttypen, Einsteiger	8–12 €/Liter
Jojobaöl	Technisch ein Wachs, kaum fettig, lang haltbar	Fettige Haut, Gesicht, Sommer	15–20 €/500 ml
Kokosöl	Fest bei Raumtemp., schmilzt bei Körperwärme, duftig	Trockene Haut, Wellness-Feeling	8–15 €/500 ml
Traubenkernöl	Sehr leicht, kaum Eigengeruch, günstig	Professioneller Einsatz, viel Massage am Tag	6–10 €/Liter
Arganöl	Hochwertig, nährend, nussiger Duft	Premium-Angebot, Gesichtsmassage	20–30 €/100 ml

Empfehlung für den Start: Süßes Mandelöl als Basis. Preiswert, vielseitig und von über 95% der Gäste gut vertragen.

Ätherische Öle – Duft als Teil der Therapie

Ätherische Öle werden NIE unverdünnt auf der Haut angewendet. Mischverhältnis: **2–3% ätherisches Öl** im Basisöl (ca. 4–6 Tropfen auf 20 ml Basisöl).

Ätherisches Öl	Wirkung	Einsatz
Lavendel	Beruhigend, entspannend, schlaffördernd	Abendmassagen, Stressabbau, für fast alle Gäste geeignet
Pfefferminze	Kühlend, erfrischend, konzentrationssteigernd	Kopfmassagen, heiße Tage, nicht bei Kindern < 6 Jahren
Eukalyptus	Atemwege befreiend, antiviraler Effekt	Rückenmassage, Erkältungszeit, nicht bei Babys
Rosmarin	Wärmend, durchblutungsfördernd, aktivierend	Sportmassage, kalte Jahreszeit, nicht in der Schwangerschaft

Ylang-Ylang	Sinnlich, stimmungs- hebend, entspannend	Wellness-Paare, romantische Anlässe, sparsam einsetzen
Orange / Bergamotte	Stimmungsaufhellend, frisch-fruchtig	Universell einsetzbar, bei niedergeschlagenen Gästen

Kontraindikationen für ätherische Öle

- **Schwangerschaft:** Nur nach ausdrücklichem Wunsch und nur Lavendel, Orange. Kein Rosmarin, Pfefferminze, Salbei.
- **Allergien:** Immer vorher fragen. Klientenfragebogen ausfüllen lassen.
- **Kinder unter 3 Jahren:** Keine ätherischen Öle.
- **Epilepsie:** Kein Rosmarin, Salbei, Kampfer.
- **Empfindliche Haut / Neurodermitis:** Nur unparfümiertes Basisöl.

Kapitel 5

Recht & Ethik

Als mobiler Wellnessmasseur arbeitest du in einer rechtlichen Grauzone, die du gut kennen solltest. Das Ziel: du bist auf der sicheren Seite, ohne dein Angebot unnötig einzuschränken.

Was du anbieten DARFST

- Wellnessmassagen, Entspannungsmassagen, Wohlfühlmassagen
- Sportmassagen zur allgemeinen Entspannung (nicht therapeutisch)
- Aromamassagen, Fußreflexzonenmassagen (Wellness)
- Pränatale Massagen (Schwangerschaftsmassagen) – mit ausdrücklicher Zustimmung und ohne medizinische Indikation
- Unternehmensmassagen / Event-Massagen
- Mobile Hausbesuche als gewerbliche Tätigkeit

Was du NICHT anbieten darfst (ohne Zusatzqualifikation)

- X Medizinische Diagnosen stellen ("Du hast einen Bandscheibenvorfall")
- X Heilversprechen machen ("Die Massage heilt deine Migräne")
- X Begriffe wie "Therapie", "Behandlung", "therapeutisch" verwenden
- X Medizinische Massagen (Physiotherapie, Lymphdrainage) ohne Ausbildung
- X Massagen bei akuten Entzündungen, offenen Wunden, Fieber
- X Kassenzulassung beantragen (nur für ausgebildete Heilpraktiker/Physiotherapeuten)

Absolute Kontraindikationen – hier immer ablehnen

Bei folgenden Situationen darf und sollte keine Massage stattfinden:

Kontraindikation	Erklärung
Akutes Fieber (> 38 °C)	Verschlimmert Infektionen
Akute Entzündungen / Thrombosen	Verschleppungsgefahr
Frische Verletzungen / Operationen	Heilungsprozess stören
Offene Wunden, Hautkrankheiten	Infektionsrisiko
Onkologische Erkrankungen	Nur mit ärztlicher Freigabe

Bestimmte Herzerkrankungen	Nur nach ärztlicher Rücksprache
Akute psychische Krisen	Körperkontakt kann retraumatisieren

Ethische Grundsätze

- **Selbstbestimmung respektieren:** Der Gast bestimmt immer, welche Körperbereiche massiert werden. Frag vorher, frag auch während der Massage.
- **Grenzen achten:** Ist ein Gast sichtlich unwohl, stoppe sofort. Kein Druck, keine Überredung.
- **Intimsphäre wahren:** Professionelle Abdeckung zu jeder Zeit. Es werden immer nur die Bereiche freigelegt, die gerade massiert werden.
- **Schweigepflicht:** Was der Gast dir erzählt, bleibt bei dir. Keine Weitergabe persönlicher Informationen.
- **Transparenz:** Kommuniziere klar, was du machst und was nicht. "Ich mache Wellnessmassagen – keine medizinischen Behandlungen."
- **Klientenfragebogen:** Immer. Schützt dich und deinen Gast. Aufbewahren nach DSGVO (mindestens 2 Jahre).

Versicherung – kein optionales Extra

Als mobiler Masseur arbeitest du in fremden Wohnungen. Die Berufshaftpflicht ist dein wichtigstes Sicherheitsnetz.

Versicherung	Schutz	ca. Kosten/Jahr
Berufshaftpflicht	Schäden während der Massage (Allergie, Sturz, Sachschaden)	80–150 Euro
Betriebshaftpflicht	Schäden beim Kunden (Öl auf Teppich, beschädigte Möbel)	100–200 Euro
Rechtsschutz	Juristische Streitigkeiten mit Kunden oder Behörden	200–400 Euro

*Wichtig: Prüfe, ob deine Versicherung explizit **mobile Massage** abdeckt. Nicht alle Standard-Tarife tun das.*

Kapitel 6

Selbständigkeit

Mobiler Wellnessmasseur zu sein ist eines der flexibelsten und dankbarsten Geschäftsmodelle im Wellness-Bereich. Niedrige Startkosten, keine Mietkosten für Praxisräume und maximale Flexibilität bei den Arbeitszeiten.

Schritt 1: Gewerbeanmeldung

Wellnessmassage ist ein **Gewerbe** – einfach und ohne Prüfung anzumelden.

- Zuständiges Gewerbeamt deiner Stadt/Gemeinde aufsuchen (oft online möglich)
- Tätigkeit: **"Wellnessmassagen, Entspannungsmassagen, mobile Massage, Eventmassagen"**
- Personalausweis mitbringen
- Gebühr: ca. 20–60 Euro (je nach Gemeinde)
- Fertig – du kannst sofort loslegen

Nach der Anmeldung meldet sich automatisch das Finanzamt (Fragebogen zur steuerlichen Erfassung) und die IHK (Pflichtmitgliedschaft, ca. 30–150 Euro/Jahr).

Schritt 2: Preisgestaltung

Dauer	Preis Einsteiger	Preis Erfahren	Hausbesuch +
20 Minuten	25–35 Euro	35–45 Euro	+8–15 Euro
30 Minuten	35–45 Euro	45–60 Euro	+10–15 Euro
60 Minuten	60–75 Euro	75–100 Euro	+10–20 Euro
90 Minuten	85–105 Euro	105–140 Euro	+15–25 Euro

Goldene Regel: Starte nie zu billig. Preise erhöhen ist viel schwerer als sie von Anfang an fair zu setzen. Der Anfahrtsweg kostet dich Zeit – lass dir das bezahlen.

Schritt 3: Deine ersten Kunden

Bekanntenkreis: Starte mit Freunden, Familie, Kollegen – **zum vollen Preis**. Gib jedem 2–3 Visitenkarten zum Weitergeben.

Google Unternehmensprofil: Kostenloses Muss. "Mobile Massage [deine Stadt]" – so findest du Neukunden ohne Werbebudget.

Kooperationen: Yoga-Studios, Friseure, Fitnessstudios, Hotels – biete Flyertausch oder Empfehlungsprovision (5–10%).

Eventmassagen: Firmenevents, Hochzeiten, Gesundheitstage – ein Event bringt oft 5–15 Neukunden auf einmal.

Social Media: Instagram: Zeige deine Liege, dein Set-up, dein Ambiente. 1–2 Posts pro Woche reichen. Keine Körperfotos.

Empfehlungsprogramm: "Empfehl mich weiter und erhalte 10 Euro Rabatt auf deine nächste Massage."

Realistischer Verdienst

Modell	Kunden/Woche	Preis	Monatsumsatz	Netto (ca.)
Nebenerwerb	3–5	65 Euro	780–1.300 Euro	600–1.000 Euro
Teilzeit	8–12	70 Euro	2.240–3.360 Euro	1.700–2.500 Euro
Vollzeit	15–20	75 Euro	4.500–6.000 Euro	3.200–4.500 Euro

Netto nach Abzug von ca. 25% für Kosten (Öl, Versicherung, Fahrtkosten, IHK, Steuer). Für den Vollzeit-Wechsel: mindestens 3 Monate Rücklagen empfohlen.

Du bist bereit.

Los geht's!

Mobile Massagen sind eine der schönsten Möglichkeiten, Menschen dort abzuholen, wo sie sich am wohlsten fühlen: zuhause. Du bringst das Spa zu ihnen – und das ist ein echtes Alleinstellungsmerkmal.

Hast du Fragen? Brauchst du Unterstützung? Melde dich jederzeit – ich freue mich auf deine Erfolgsgeschichte!

Peter Baumann

Massageschule Baumann

kontakt@massageschule-baumann.de

0151 624 02 101

Weitere Kurse & Guides:

Messagekurse: massageschule-baumann.de/Messagekurse/

Selbständigkeit: massageschule-baumann.de/selbstaendig-machen/

Downloads: massageschule-baumann.de/downloads/

Viel Erfolg auf deinem Weg als mobiler Wellnessmasseur – Peter

WICHTIGER HINWEIS

Die Inhalte dieses Guides entsprechen ausschließlich meiner persönlichen Erfahrung aus über 13 Jahren als selbstständiger Masseur und Schulinhaber.

Dieser Guide stellt **keine professionelle Unternehmensberatung, keine Steuerberatung und keine Rechtsberatung** dar. Alle Angaben zu rechtlichen Rahmenbedingungen dienen nur als erste Orientierung und ersetzen keine individuelle Fachberatung.

Für konkrete Fragen zu Ihren persönlichen rechtlichen, steuerlichen oder finanziellen Verhältnissen wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Steuerberater, Rechtsanwalt oder Unternehmensberater.

Preisangaben, Kostenkalkulationen und Markteinschätzungen sind Richtwerte und können je nach Region und Situation erheblich abweichen. Keine der hier beschriebenen Informationen stellt eine Erfolgsgarantie dar.

Ich übernehme keine Haftung für Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung dieser Informationen entstehen.

Peter Baumann – Massageschule Baumann