

Holistische Wellnessmitarbeiterin/ holistischer Wellnessmitarbeiter

Kursort: Cron4 Hallenbad und Sauna in Bruneck/Reischach

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Gesamtanzahl Kursstunden: 40

Abschluss: Zertifikat

Kosten: 1.100,00 €



Kursprogramm

Montag:

9.00-11:30 Uhr Geschichte Spa, Wellness, Sauna, Saunazeremonien

12:30-15:00 Uhr: Richtiges und gesundheitsförderndes Saunabaden, Körperhygiene und Körperreinigung

15:15-18:00 Uhr: Die Abkühlphase, Stärkung des Immunsystems, Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp, Wasseranwendungen (Gesund durch Wasser), Meditation

Dienstag:

9:00-11:30 Uhr: Die Arbeit im Wellnessbereich - Strukturpflege - Gästekommunikation

12:30-18:00 Uhr: die klassischen Wedeltechniken und alternative Wedelutensilien für das Saunaritual, Arbeiten mit dem Werkzeug: Saunaofen – Trockentraining, Klangschalen, Musik

Mittwoch:

9.00-10.00 Uhr: Die richtige Ernährung bei körperlicher Anstrengung und hohem Flüssigkeitsverlust (beim Saunieren- für den Gast und das Personal)

10.00-11.30: Wellnesanwendung im Dampfbad, Herstellung von natürlichen Peelingprodukten, Kräuter und ihre Wirkung

12.30-15:00 Uhr: Durchführung Wellnesanwendung im Dampfbad mit Peeling

15:15-18:00 Uhr: Entspannungszeremonien in den verschiedenen Saunen: Erdsauna, Kräutersauna, Wiki Sauna, Blocksauna

Donnerstag:

9.00-11.30 Uhr: Ätherische Öle, Kräuter und Sud und deren richtige Anwendung im Wellnessbereich und bei den Entspannungszeremonien und Saunaritualen

12.30-18:00 Uhr : Praktische Übungen in den verschiedenen Saunen

Freitag:

8:00-17:00 Uhr mit Pause: Zertifizierung für Erste Hilfe Beauftragte Risikogruppe B/C (für Wellnesanlagen)

Samstag:

Ganztags: Freies Training mit Programmgestaltung Aufgüsse Cron4

Sonntag:

Prüfung von 9.00-10.00 Uhr schriftlich

12.30-19.00 Uhr Praktische Prüfung mit Saunaritual

19.00 Uhr: Abschluss

Voraussetzung: guter Gesundheitszustand (ärztliches Attest)

Anwesenheitspflicht von mind. 90%

