

# WISSEN WIE ES GEHT!

**Sauna- & Bäder-Akademie –**  
Mit Weiterbildung zum Erfolg \_\_\_\_\_



**BÄDERCOACH**

# SCHULUNGEN – WISSEN AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

**Sie haben einen Bäderbetrieb oder eine Sauna-Anlage?**

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Denn wir von **Bädercoach** helfen Ihnen dabei, Ihre Einrichtung zu einer lukrativen Wohlfühlloase für Ihre Gäste und Mitarbeiter/-innen zu machen. Wir sind ein serviceorientiertes Unternehmen, das sich auf die Dienstleistungen rund um Schwimmbad, Wellness und Sauna spezialisiert hat. Motivierte und kompetente Mitarbeiter/-innen sind das Herz eines jeden Sauna-, Wellness und Bäderressorts. Das werden auch Ihre Gäste spüren! Mit spannenden **Inhouse-Schulungen**, einem neuen **Saunacoaching** oder einem der abwechslungsreichen offenen Seminare unserer **Sauna- und Bäder-Akademie** fördern Sie nicht nur Ihre Mitarbeiter/-innen, sondern das gesamte Betriebsklima.

## Saunaschulungen

Die Sauna gehört zu den wohl ursprünglichsten Entspannungsformen. Lassen Sie sich überraschen, wieviel Neues Sie rund um die Sauna in unseren Seminaren lernen können.

## Aqua-Schulungen

Training im Wasser ist gelenkschonend und effektiv für den gesamten Körper. In unseren Schulungen lernen Sie, wie Sie Kurse erfolgreich gestalten.

## Mitarberschulungen

Das Betriebsklima beeinflusst die Außenwirkung auf die Gäste erheblich. In unseren Persönlichkeitsschulungen zeigen wir Ihnen, wie es gelingen kann, aus einem Team ein Dreamteam zu machen.

### e-learning

Nutzen Sie unsere e-learning Plattform:  
einfach, individuell und flexibel.

### inhouse-Veranstaltungen

Unsere Dozenten kommen auch zu Ihnen:  
persönlich, praxisnah und individuell.



1

## SAUNA-BASISSCHULUNG



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

- Geschichte der Sauna/klassische Typen der Sauna
- Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie – Medizinisches rund ums Schwitzen
- Vorstellung unterschiedlicher Arten von Aufgüssen, variierend in Temperatur, Gießmenge und Dauer
- Vorstellung ausgewählter Aufgussmittel (Konzentrate, reinätherische Öle, Natursude und Weniks)
- Vorstellung ausgewählter Aufguss- und Wedeltechniken
- Grundlagen der Kommunikation und Deeskalation
- Nützliche Hintergrundinformationen für Aufgießer/-innen rund um die Sauna und das Saunieren

2

## BASIS WEDEL-KURS



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

Im **zweitägigen Basis Wedel-Kurs** werden die vier Grundwedel-Techniken gefestigt und neue erlernt. Dieser Kurs ist die Grundlage für jeden ambitionierten Aufguss-Meister/-in, der/die sich in die richtige Richtung entwickeln möchte.



3

## FORTGESCHRITTENEN WEDEL-KURS



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

Wer bereits sichere Wedeltechniken aus den Basis-Kursen erlernt hat und sich darüber hinaus noch weiterbilden möchte, kann den **Wedelkurs für Fortgeschrittene** belegen. In dem zweitägigen Seminar werden bestehende Show-Techniken korrigiert und neue erlernt. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie sie die verschiedenen Basis- und Show-Wedeltechniken miteinander kombinieren können, um ihren Aufguss zu optimieren. Außerdem wird darauf eingegangen, wie man die erlernten Techniken zu Musik anwendet.



4

## SEMINAR EINSATZ ÄTHERISCHER ÖLE IN DER SAUNA



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

- Themenkomplex: „Ätherische Öle“
  - Vorstellung eines naturbasierten Aufgusskonzeptes: Ätherische Öle, Hydrolate und Natursude
  - Herstellung und Gewinnung unterschiedlicher Öle
  - Einstieg in die Heilpflanzen – Vorstellung ausgewählter Pflanzen nach Duft und Wirkung
  - Wirkprinzipien und Aufnahmewege
  - Einteilung ätherischer Öle nach Gruppen
  - Kombinationsmöglichkeiten der Gruppen
  - Grundlagen der Aromatherapie
  - Umgang mit ätherischen Ölen in der Sauna
  - Lagerung und Gefahrenhinweise
- Planung und Durchführung ausgewählter Aufgussvarianten
- Kombinationsformen mit Natursuden/Weniks und Hydrolaten
- Erstellen und Beispiele von unterschiedlichen naturbasierten Aufgusszeremonien

5

## WORKSHOP SAISONALE AUFGÜSSE (NATURBASIERT)



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

- Vorstellung naturbasierter Aufgusskonzepte: Ätherischer Öle, Hydrolate, Weniks, Natursude und Räucherwerke
- Bestimmen und Herausarbeiten unterschiedlicher jahreszeitlich geprägter Themen:
 

· Frühling	· Herbst
· Ostern	· Winter
· Pfingsten	· Weihnachtszeit
· Sommer	· Wintersonnenwende
· Sommersonnenwende	
- Herausarbeiten und Zuordnung bestimmter Düfte und Duftkombinationen zu vorgenannten Themen
- Erstellung, Planung und Durchführung von saisonalen Aufgüssen und Eventaufgüssen unter folgenden Aspekten:
 

· Thema	· Temperaturmanagement
· Duft und Duftkombinationen	· Aufguss- und Wedeltechniken
· Musikauswahl	· Licht und spezielle Effekte

6

## SEMINAR NATÜRLICH GUT – TEIL 1 & 2



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

- Geschichte der Sauna und der unterschiedlichen Saunatypen  
Vorstellung eines naturbasierten Aufgusskonzeptes:
- Ätherische Öle, Hydrolate und Natursude
- Herstellung und Umgang mit Natursuden:
  - Einstieg in die Heilpflanzen – Vorstellung ausgewählter Pflanzen nach Duft und Wirkung
  - Wirkprinzipien und Aufnahmewege
  - Herstellen ausgewählter Sude
  - Salzauszüge
  - Tipps und Tricks im Umgang mit Natursuden
- Ätherische Öle (nur orientierend):
  - Herstellung und Gewinnung unterschiedlicher Öle
  - Umgang mit ätherischen Ölen in der Sauna
  - Einteilung ätherischer Öle nach Gruppen
  - Kombinationsmöglichkeiten der Gruppen
- Planung und Durchführung ausgewählter Aufgussvarianten
- Kombinationsformen mit z.B. Weniks oder Sonderformen (alkoholische Auszüge, Bier und Kaffee)
- Erstellen und Beispiele von unterschiedlichen naturbasierten Aufgusszeremonien





7

## SEMINAR WENIK – BANJA



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

- Geschichte der Sauna/klassische Typen der Sauna
- Hintergrundinformationen für Aufgießer/-innen rund um die Sauna und das Saunieren
- Themenkomplex: **Wenik – Banja**  
*Birke, Lindenblüte, Ahorn, Buche, Eukalyptus, Nadelhölzer und Sonderformen: Rose, Minze, Eiche, ...*
- Kombinationsformen wie Abriebe, Peelings, Einsatz von Natursuden, ätherischen Ölen, Terva oder Räucherwerk
- Techniken von Abrieb und Quasten (Massage mit den Zweigen)
- Erstellen und Beispiele von unterschiedlichen naturbasierten Aufgusseremonien rund um das Thema **Wenik – Banja**



8

## EINSTEIGERSEMINAR RÄUCHERWERK IN DER SAUNA/NATÜRLICH GUT



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

- Geschichte der Sauna/klassische Typen der Sauna
- Hintergrundinformationen für Aufgießer/-innen rund um die Sauna und das Saunieren
- Themenkomplex: „**Natürlich Gut**“
  - *Einstieg in die Heilpflanzen – Vorstellung ausgewählter Pflanzen*
  - *Herstellen von Natursuden*
  - *Kombinationsmöglichkeiten nach Geruch oder Wirkung*
  - *Einsatz von ätherischen Ölen in der Sauna*
  - *Sonderformen: Alkoholische Auszüge, Bier, Kaffee, Salzlaugen*
- Themenkomplex: „**Räucherwerk**“
  - *Geschichte, Arten und Wirkung von Räucherwerken*
  - *Planung, Durchführung und Nachbereitung von Räucheraufgüssen*
  - *Vorstellen ausgewählter Räucherwerke*
- Erstellen und Beispiele von unterschiedlichen naturbasierten Aufgusseremonien

9

## SEMINAR KLANGSCHALEN - EINSATZ VON KLANGINSTRUMENTEN



Themen und Kursinhalte:

2 Tage

- Geschichte und Hintergründe rund um den Einsatz von Klangkörpern in Sauna und Wellness
- **Klangschalen:**
  - *Funktionsprinzipien und Typen*
  - *Anschlag- und Spieltechniken*
  - *Klangschalensets – Spielen von Harmonien*
  - *Kombinationsmöglichkeiten des Klangschalenspiels mit Aufgüssen*
  - *Erstellen und Durchführung von Klangschalenaufgüssen und Ritualen*
  - *weitere Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten*
- **Klangkörper:**
  - *Gong*
  - *Regentrommel*
  - *Regenrohr/Regenstab*
  - *Klangspiele*
  - *Vorstellung ausgewählter weiterer Klanginstrumente*

Es werden viele unterschiedliche Instrumente, Klangschalen und Klangkörper zum Demonstrieren und Ausprobieren mitgebracht, die teilweise auch direkt käuflich zu erwerben sind.

10

## SICHERHEITSUNTERWEISUNG SAUNA nach DGUV Vorschrift 1 und §14 GefStV



Themen und Kursinhalte:

0,5 Tage

- rechtssicherer Saunaaufguss gemäß R 26.30.04 DGfdB
- Umgang mit Gefahrgütern
- Aspekte der Arbeitssicherheit gemäß §14 GefStV
- Verkehrssicherung und Aufsicht in Saunaanlagen



11

## DAMPFBADANWENDUNG



2 Tage

Themen und Kursinhalte:

**Dampfbadanwendungen sind in sehr vielen Saunananlagen ein fester Bestandteil des Angebotes an die Besucher.**

Neben „normalen“ Anwendungen und Peelings haben viele Betreiber auch die Möglichkeit entdeckt, hier ein höherwertiges, kostenpflichtiges Angebot und damit zusätzliche Einkünfte zu generieren.

**Doch gibt es bei Dampfbadanwendungen für die Mitarbeiter/-innen eine Menge zu beachten und zu wissen:**

- die Anwendung und die Herstellung verschiedener Peelings und Abriebe sowie deren Einsatzmöglichkeiten
- viele Hintergrundinformationen zu der Anwendung von Dampfsaunen
- Einsatz von ausgewählten kombinierten Techniken, um warmes und kaltes Wasser einzusetzen
- Entwicklung und Durchführung von eigenen Ritualen für das Dampfbad
- Hygiene im Dampfbad
- Einsatz von handelsüblichen Produkten





12

## WORKSHOP

### EINSATZ SCHAMANISCHER TECHNIKEN IN SAUNA UND WELLNESS – LEVEL 1

2 Tage

Schamanismus oder Animismus sind, stark vereinfacht ausgedrückt, die alten Lehren der beseelten Natur, der Heilung und der Selbstfindung.

Dieser Workshop vermittelt einen kleinen Einblick in die Geschichte, Elemente und „Werkzeuge“ des Schamanismus und wie man einfache schamanische Techniken zur positiven Beeinflussung des Körpers in unsere heutige Zeit transportieren kann.

In dem Workshop wird auch auf Aspekte wie **Musik, Gesang, Atmung, Bewegung, den Einsatz meditativer Elemente, den bewussten Einsatz von Heilkräutern, Aromen und Räucherwerk** eingegangen. Ziel ist es, einfache Wege aufzuzeigen, dieses Wissen und diese Elemente in Saunaaufgüssen und Ritualen gezielt einzusetzen. Dieser Workshop findet in Kooperation mit „Indian Balance®“ (13) statt.

**Auf religiöse oder esoterische Aspekte wird in diesem Workshop bewusst nur am Rande eingegangen.**



13

## WORKSHOP INDIAN BALANCE®

### INDIANISCHE TECHNIKEN ZUR ATMUNG UND BEWEGUNG IN SAUNA UND WELLNESS

2 Tage

INDIAN BALANCE –  
den Körper bewegen,  
während die Seele ausruht.



Indian Balance® ist ein sehr gelungener, ganzheitlicher Ansatz – die Verschmelzung traditioneller und schamanischer Techniken der Indianer Süd- und Mittelamerikas mit **modernen Techniken aus Ergo- und Physiotherapie und dem Einsatz von Klängen, Rhythmen und Musik**, um Spannungen abzubauen und den Körper – wortwörtlich – neu auszurichten.

In dem zweitägigen Workshop werden einfache, aber verblüffend effektive Übungen vermittelt, wie man Bewegung und Atemtechniken in, nach und zwischen den Aufgüssen oder Saunaritualen gezielt einsetzen kann. Ebenso bieten sich diese Techniken auch für den Einsatz in Ruheräumen oder im Bereich der Wellness an.

Das Seminar ist ideal, um mit wenig Aufwand das eigene Portfolio in diesem wichtigen Themenkomplex um traditionelle Gesundheitsvorsorge zu erweitern. Bei Interesse kann man selbstverständlich auch noch sehr viel tiefer in das Universum „Indian Balance®“ und „Aponi“ eintauchen.

**Sprechen Sie uns gerne an.**





14

## FIT FÜR DIE SAISON

Jährliche Unterweisung nach DGUV Vorschrift 1



Bei dieser Schulung können Sie innerhalb eines Tages alle wichtigen Schulungen und Unterweisungen für den Betrieb eines öffentlichen Schwimmbades durchführen:

1 Tag

- Sicherheitsunterweisung gemäß GefStV §14
- Chlorgasunterweisung gemäß DGUV 107-001
- Gefahrgüterunterweisung gemäß ADR 1.3
- Auffrischung der im Bad relevanten Erste-Hilfe-Kenntnisse (ersetzt nicht den Kurs, der alle 2 Jahre fällig wird)
- Aufsicht und Verkehrssicherung in öffentlichen Bädern gemäß 94.05 Deutsche Gesellschaft für das Badewesen

15

## AQUAFITNESS BASIS KURS



Theorie:

2 Tage

- physikalische Eigenschaften des Wassers
- Trainingslehre & Musikeinsatz
- Tipps und Tricks für Kurse im Wasser
- komplette Kursstundenbeispiele

Praxis:

- gelenkschonendes Unterrichten
- Kursprofile mit & ohne Geräte
- Positionen und Grundbewegungen
- S.W.E.A.T. -Formel
- Progression und Regression

16

## AQUAFITNESS FORTGESCHRITTENEN KURS



Theorie:

2 Tage

- Kursprogramme im Bad einführen
- Umsatzsteigerung durch neue Kursprofile
- Tabata Übungen
- modernes Aquafitness vs. Klassische Wassergymnastik

Praxis:

- fasziales Training im Wasser
- erweitertes Übungsportfolio
- stimmschonendes Cueing
- Faszien-, Dehn- und Mobilisationsübungen

## PSYCHOLOGISCHE SCHULUNGEN

auf Anfrage

- „Team-Time“ – Zusammenarbeit im Betrieb
- Krisenbewältigung nach Badeunfällen
- „Da haben Sie mich wohl falsch verstanden!“ –  
Miteinander reden
- Grundlagen der Führung
- psychische Belastungen in der Arbeitswelt
- Der Kunde als Gast – Dienstleistungen in Bäderbetrieben

## KNEIPPSCHE NATURHEILVERFAHREN

auf Anfrage

Profitieren Sie von Deutschlands größter privater Gesundheitsorganisation. Lassen Sie Ihr Freibad, Hallenbad, Ihre Therme oder Saunaanlage durch das Premiumsiegel Kneippsche Naturheilverfahren auszeichnen!



## SACHGUTACHTEN

auf Anfrage

Gerne erstellen wir für Sie auch ein Gutachten für Ihre Anlage. Oder erfahren Sie durch unseren **Mystery Check**, wie Ihre Gäste die Ausstattungs- und die Dienstleistungsqualität Ihrer Anlage wahrnehmen und was Sie tun können, um Ihr Leistungsportfolio zu prüfen oder gar zu verbessern.

## ERSTE HILFE AUSBILDUNG/KURS

auf Anfrage

- ab 10 Personen
- 9 Unterrichtseinheiten nach Vorgaben der BG
- für Rettungsschwimmscheine, zum Nachweis der lebensrettenden Maßnahmen und für Trainerscheine, anerkanntes BG Zertifikat
- praxisnahe Themenelemente wie Erste Hilfe am Kind, an Säuglingen oder Frühdefibrillation sowie Umgang mit medizinischem Sauerstoff

## TRAIN THE TRAINER

auf Anfrage

Bei dieser Schulung erfahren Sie als Schwimmlehrer/-in, wie Sie einen Schwimmkurs für Kinder und/oder Erwachsene erfolgreich und rechtssicher gestalten.

## WÜNSCH DIR WAS

Alle Seminare können auch als **badinterne und individuelle Veranstaltung** gebucht werden. Sprechen Sie uns an und teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. Wir erstellen Ihnen gerne ein persönliches Angebot.

## GUT ZU WISSEN

**In den Seminarkosten enthalten:**

- Schreibmaterial
- Handout
- 2 Zertifikate der Bädercoach Akademie  
(jeweils 1 persönliches Exemplar und eines für den Arbeitgeber)

Neben wichtigen theoretischen Inhalten ist fast jedes Seminar sehr praxisorientiert. Saunakleidung, ausreichende Schweißhandtücher, eigene Wedelhandtücher und ein Bademantel sind mitzubringen.

**Da täglich mehrere Aufgüsse durchgeführt werden, ist die persönliche Gesundheit und Fitness der Teilnehmer/innen unabdingbar und wird unsererseits vorausgesetzt.**

Alle aktuellen Seminartermine finden Sie auf unserer Internetseite – [www.baedercoach.de/seminare](http://www.baedercoach.de/seminare)



BÄDERCOACH





## BÄDERCOACH

Bädercoach GmbH

Dienstleistungen für Schwimmbäder und Saunananlagen

O'Brien Str. 2 · 91126 Schwabach

T +49 (0) 9122 / 830 310 · E [anmeldung@baedercoach.de](mailto:anmeldung@baedercoach.de)

[www.baedercoach.de](http://www.baedercoach.de)

