



# WELLNESS-SCHULUNG

## zum Wellness-Berater

**Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie den erstmalig in Deutschland zubekommenden Wellness-Führerschein.**

**Thema:** Wellness und Gesundheit – richtig aber wie?

**Teilnehmer:** Ihre Mitarbeiter, gerne auch mit einem Partner oder der Familie.

**Ziel:** In diesem Workshop erfahren Sie wichtige Informationen über den Megatrend Wellness und Gesundheit, Sie reisen zusammen mit dem Wellness-Institut durch den zum Teil unübersichtlichen Wellness-Dschungel und lernen die Vorteile der unterschiedlichen Wellnesanwendungen kennen. Zusätzlich wird Ihnen ein Leitfaden an die Hand gegeben, wie Sie genussvoll und lange gesund alt werden können und wie wichtig die Eigenverantwortung für Ihren Körper ist.

**Seminarleitung und Durchführung:** Das Bildungswerk des Wellness Instituts in Zusammenarbeit mit dem internationalen Spa- und Wellness-Bund e.V..

**Dauer:** Das Seminar umfasst 10 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten. Diese sind über 2 Tage verteilt, so finden Sie zur Ruhe und können Wellness auch passiv und aktiv erleben.

**Teilnehmerzahl:** Die Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen im Gruppe A-Modul und im Gruppe B-Modul. Ihre Eintragung entnehmen Sie bitte der angehängten Liste.

**Dozent:** Claus-Arwed Lauprecht, Präsident des internationalen Spa- und Wellness Bundes und Geschäftsführer des Wellness-Instituts und des Wellness & Gesundheitsbildungswerks.

**Zubehör:** Bitte Sauna und Sportsachen mitbringen.

## **Seminar-Inhalt und Ablauf Wellness-Berater mit „Wellness- Führerschein“**

### **Gruppe A**

**Wellness-Grundlagen:** Vorstellung, Allgemeines, Einleitung in das Thema: Was ist Wellness und Spa, was hat Wellness mit Gesundheit zu tun

### **Wellness - Pause**

**Medizinische Grundlagen 1:** Wie funktioniert unser Herz-Kreislauf-System? Welche Aufgabe hat eigentlich unser Nervensystem. Wie funktioniert die Bewegung?

### **Wellness - Pause**

**Medizinische Grundlagen 2:** Was passiert mit unserer Nahrung im Körper?

### **Gruppe B**

**Wellness-Grundlagen:** Vorstellung, Allgemeines, Einleitung in das Thema: Was ist Wellness und Spa, was hat Wellness mit Gesundheit zu tun

### **Wellness - Pause**

**Medizinische Grundlagen 1:** Wie funktioniert unser Herz-Kreislauf-System? Welche Aufgabe hat eigentlich unser Nervensystem. Wie funktioniert die Bewegung?

### **Wellness - Pause**

**Medizinische Grundlagen 2:** Was passiert mit unserer Nahrung im Körper? ...

## **Seminar-Inhalt und Ablauf Wellness-Berater mit „Wellness- Führerschein“**

### **Gruppe A**

**Mangelhafte körperliche Aktivitäten schadet der Gesundheit**

Was und wie wirkt es positiv auf den Körper? Wozu braucht ein Wellnesshotel Kraftgeräte? Was bedeutet Krafttraining bzw. Ausdauertraining und wie wirkt es positiv auf den Körper?

### **Wellness - Pause**

**Entspannung, aber richtig!**

Was bedeutet Stress und was versteht man unter Entspannung?

**Anti Aging und Diäten:** Schönheit und ewige Jugend – wie kann ich gesund altern und wie kann ich sinnvoll abnehmen?

### **Wellness - Pause**

**Grundvoraussetzungen für einen Wellness-Mitarbeiter:**

Dienstleistung, der Erfolgsschlüssel in der Wellness-Welt. Woran erkennt man eigentlich ein gutes Wellnessanlage / Hotel?

### **Gruppe B**

**Mangelhafte körperliche Aktivitäten schadet der Gesundheit**

Was und wie wirkt es positiv auf den Körper? Wozu braucht ein Wellnesshotel Kraftgeräte? Was bedeutet Krafttraining bzw. Ausdauertraining und wie wirkt es positiv auf den Körper?

### **Wellness - Pause**

**Entspannung, aber richtig!**

Was bedeutet Stress und was versteht man unter Entspannung?

**Anti Aging und Diäten:** Schönheit und ewige Jugend – wie kann ich gesund altern und wie kann ich sinnvoll abnehmen?

### **Wellness - Pause**

**Grundvoraussetzungen für einen Wellness-Mitarbeiter:**

Dienstleistung, der Erfolgsschlüssel in der Wellness-Welt. Woran erkennt man eigentlich ein gutes Wellnessanlage / Hotel?