

Wellnesstrainer/in und Gesundheitsberater/in Ausbildung



Kursinformation

Die Aufgabe des terramedus[®] Wellnesstrainers und Gesundheitsberaters ist, die Entwicklung der sozialen Fähigkeiten von Menschen zu fördern und deren individuellen wie sozialen Kompetenzen - im Umgang mit Gesundheit und Krankheit - präventiv zu stärken. Sie tun dies durch gesundheitsbezogene Bildung, Beratung, Begleitung und die Vermittlung von Fähigkeiten oder Methoden zur gesundheitsförderlichen Ernährung, Bewegung und geistiger Einstellung. In den letzten

100 Jahren haben sich die Lebensbedingungen in den Industriegesellschaften stark verändert. Folgen davon sind:

- Bewegungsmangel
- Fehlernährung
- Stress und Reizüberflutung
- Genuss- und Arzneimittelmisbrauch
- Ökologische und soziale Umweltbelastungen
- Genetisch bedingte und individuelle Risikofaktoren

Berufliche Methoden- und Sozialkompetenz im Bereich Wellness und Gesundheit

Der gesellschaftliche Wandel erfordert eine neue Umgangsweise, mit den Problemen von Gesundheit und Krankheit. Durch Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung lassen sich die Lebensbedingungen und der Lebensstil der Menschen positiv beeinflussen und verändern.

Die Gesundheitsbranche ist ein Wachstumsmarkt, ein Markt der Zukunft. Es wird für jeden Einzelnen immer wichtiger gesund, vital und somit leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Dadurch steigt die Nachfrage nach professioneller Unterstützung.

Als Wellnesstrainer und Vitalberater begleiten sie Menschen mit eigenverantwortlichem Gesundheitsbewusstsein auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität. Sie sind ganzheitlich orientiert, vermitteln dem Kunden gesundheitliches Wissen und helfen ihm dabei dies in die Praxis umzusetzen.

In diesem Kurs lernen Sie, die wichtigsten Bausteine für ein vitales und gesundes Leben kennen und wie sie Ihre Klienten dabei begleiten können, diese im Alltag umzusetzen. Durch Ihre ganzheitliche Beratung unterstützen Sie Ihre Klienten dabei, körperlich und geistig aktiv zu sein, sich auf Ihre Potentiale zu konzentrieren und mit ihrer inneren Stimme zu arbeiten. Konkrete Praxisübungen ermöglichen Ihnen Präventionskurse anzuleiten. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen das notwendige Wissen für eine mögliche Selbstständigkeit. Der Kurs ist stark praxisorientiert. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung des Basiswissens zur Erhaltung der Gesundheit und in der Umsetzung von einfachen alltagstauglichen Schritten. Die genauen Inhalte der Ausbildung finden Sie unter *Ausbildungsinhalte/ Tagesablauf*.



Folgende Möglichkeiten hat ein(e) WellnesstrainerIn / GesundheitsberaterIn:

- Selbständiges Arbeiten in einer eigenen Praxis zur Gesundheitsvorsorge.
- Selbständiges oder angestelltes Arbeiten in Wellnesseinrichtungen.
- Kooperationen mit Schulen, Kindergärten, Kur-Kliniken, Sporthotels, Reformhäusern, Apotheken, Gesundheitszentren und Gesundheitsberatung in Firmen.
- Einzelberatungen, Gruppenberatungen, Seminare und Workshops leiten, Vorträge halten alles zum Thema Prävention und Gesundheit.

Diese Aufzählung besitzt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Berufsbild des Wellnesstrainers und Gesundheitsberaters ist sehr komplex und somit sind noch mehr Tätigkeitsfelder denkbar.

Teilnahmevoraussetzungen/ für wen ist die Aus- und Weiterbildung geeignet:

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lediglich das eigene Interesse an Gesundheit und die Freude am Umgang mit Menschen sollte vorhanden sein.
- Diese praxisnahe und vielseitige Aus- und Weiterbildung ist für alle Personen geeignet, die wissen wollen, was sie zur eigenen Gesunderhaltung tun können oder/und die andere Menschen dabei unterstützen wollen ein gesundes vitales Leben zu führen.
- Die Aus- und Weiterbildung ist besonders geeignet für: gesundheitlich interessierte Berufsanfänger, Umschüler aus fremden Berufen, Quereinsteiger und Angestellte aus dem Wellness- oder Spa-Bereich, die sich ganzheitlich weiterbilden möchten.
- Kosmetiker, Fitnesstrainer, Gesundheitspfleger, Heilpraktiker für Psychotherapie, Physiotherapeuten, Massage- und Wellnesstherapeuten, und alle an Gesundheitsthemen interessierte Menschen können ihre bisherige Qualifikation durch diese fundierte Ausbildung erweitern.

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 kleines Handtuch, Schreib- und Zeichenutensilien, 1 Decke, 1 kleines Tuch für die Augen, eigene Verpflegung.

Kursziel/ Urkunde

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs, erhalten Sie die terramedus® zertifizierte Abschlussurkunde zum/zur Wellnesstrainer/in und Gesundheitsberater/in. Die erworbene Qualifikation der Ausbildung kann namentlich geführt und z.B. in einer eigenen Praxis, selbstständiger Arbeit oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Gegen Aufpreis von 25,-€ können Sie zusätzlich die **internationale Übersetzung der Abschlussurkunde** in Englisch beantragen (Wellness Coach/ Health Consultant).

Kursdauer wahlweise:

- 1x6 Tage, 48 Stunden, (1 Block intensiv) **oder**
- Unterricht findet statt, an allen Tagen jeweils von 10.00-18.00 Uhr inkl. 1/2 Std. Pause.
- Termine für alle Standorte finden Sie im aktuellen Kursdaten / Lehrplan.

Staatliche Förderung

Die Ausbildung/ Weiterbildung wird von fast allen Bundesländern mit dem Bildungsscheck finanziell unterstützt. Weitere Infos zum Thema Förderung (z.B. ESF Bildungsprämie, Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter) erhalten Sie auf unserer Seite:

<http://www.terramedus.de/massageundwellnessakademie/foerderungen.php>

Ausbildungsgebühr:

- **930,-€**
- Frühbucher **837,-€** (nur bei Anmeldung und Zahlung 12 Wochen vor Kursbeginn)
- Im Preis inbegriffen: Umfangreiches Skript, Abschlussurkunde, Obstkorb, Getränke (Kaffee/Tee) und kl. Snacks.

Die Ausbildungsgebühren unserer Akademie sind gem. §4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Umsatzsteuer befreit. Fortbildungskosten können - einschließlich der für Anreise und Übernachtung anfallenden Kosten - grundsätzlich als „Werbungskosten“ in Ihrer Einkommenssteuer-Erklärung abgesetzt werden.

Zahlungsmöglichkeiten

- Einmalzahlung: 930,-€ oder reduziert mit 10% Frühbucherrabatt: 837,-€

Die Einmalzahlung ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn fällig. Bei kurzfristiger Anmeldung muss der Nachweis über die geleistete Zahlung spätestens zu Kursbeginn erbracht werden.

- Ratenzahlung: 3 x 320,-€ = 960,-€ (inkl. einmalige Bearbeitungsgebühr 30,- €)
- Ratenzahlung: 7 x 140,-€ = 980,-€ (inkl. einmalige Bearbeitungsgebühr 50,- €)

Für das Zustandekommen eines Ratenzahlungsvertrages, ist die Einwilligung in das Lastschriftverfahren notwendig (siehe Seite 2 Anmeldeformulare Ausbildung). Die erste Rate wird fällig im Zeitpunkt der Rechnungsstellung und wird in den Folgemonaten jeweils am 01. des Monats im Voraus abgebucht.

Ausbildungsinhalte/ Tagesablauf

(jeweils 10.00-18.00 Uhr inkl. 1/2 Std. Pause)

1. Tag

- Verlauf der 6 Tage vorstellen
- Schwerpunkte des Kurses
- Arbeitsbereiche und Arbeitsgestaltung/ Beruf Wellnesstrainer – und Vitalberater
- Wichtige Aspekte bei der Beratung

Thema: Wellness / Regeneration

- Was bedeutet Wellness
- Kneipp – der Begründer der Wellnessbewegung
- Entwicklung der Wellnessbewegung



- Welche Formen der körperlichen – seelischen Entspannung gibt es?
- Aktive Entspannung
- Passive Entspannung

Praxis/Übungen:

- Hand – Aromaölmassage
- Kopfmassage
- Farbbehandlung mit Edelsteinen

2. Tag

Thema: Ernährung

- Ernährung im Wandel
- Auswirkungen von Fehlernährung
- Zivilisationskrankheiten
- Wann zum Arzt
- Lebensmittelallergien auf dem Vormarsch
- Positive Aspekte und Auswirkungen der Ernährung
- Biochemische Grundlagen
- Weitere wichtige Aspekte der Ernährung
- Säure – Basen Haushalt
- Stress und freie Radikale – Antioxidantien
- Die 10 Regeln der DGE
- Gesunde Vollwertkost statt Convenience Food
- Lebensmittelkennzeichnungen verstehen
- Bio für uns und unsere Umwelt
- Lebensmittel für den Körper und die Seele
- Die Vielfalt der Ernährungslehren
- Lebensmittelkunde

Praxis: Erstellen eines Ernährungsprotokolls

3. Tag

Thema: Ernährung

- Diäten und warum sie auf Dauer nicht funktionieren
- Der goldene Schlüssel - Gesundes Essverhalten trainieren
- Nahrungsergänzungsmittel
- Funktionelle Lebensmittel (Functional Food) und Light Produkte
- Informationen/Vorstellung verschiedener Testverfahren in der Vitalberatung

Praxis/Übungen:

- Arbeiten mit dem Fragebogen (Prävention/ Gesundheitsvorsorge)
- Genusstraining – mit allen Sinnen (gemeinsames Mittagessen)

Thema: Bewegung

- Aspekte und Auswirkungen der Bewegung
- Folgen von Bewegungsmangel
- Positive Effekte der Bewegung
- Die 5 Säulen der Fitness
- Bewegungs- und Sportarten für gesunde Prävention
- Motivationsfaktoren und Motivationsinterview
- Körperanalyse



Praxis/Übungen:

- Ein starker Rücken – 10 Übungen
- Stretching für mehr Beweglichkeit

4. Tag

Thema: Bewegung

- Der ideale Trainingsbereich
- Subjektive und Objektive Belastungskriterien
- Herzfrequenzen, Pulsmessung, Blutdruck
- BMI und WHR
- Bewegung im Alltag – praktische Tipps

Praxis/Übungen:

- Aufrechte Körperhaltung - Wahrnehmungsübung
- Fit im Büro – Kurzprogramm fürs Büro

Thema: Stressmanagement / Mental Training

- Wie entsteht Stress
- Auswirkungen auf Körper und Geist
- Stressreaktionen – Burn Out/ Overload Syndrom
- Immunsystem und Psyche
- Gesunder Schlaf



Praxis/Übung:

- Klopfmassage zum Stressabbau

5. Tag

Thema: Stressmanagement/Mental Training

- Wichtige Aspekte zum Stressabbau im Alltag
- Kurzfristige Methoden zur Stressreduktion
- Langfristige Methoden zur Stressbewältigung
- Work – Life – Balance Analyse
- Konzept Lebensfreude

- Quellen der Kraft

Praxis/Übungen:

- Meditation und Achtsamkeitsübung
- Geführte Visualisierung

Thema: Beratung

- Ablauf eines Beratungsgesprächs
- Gesprächsführung
- Körpersprache
- Einstellung/geistige Haltung als VitalberaterIn



6. Tag

- Wiederholung (individuelle Auswahl)
- Klärung offener Fragen
- Existenzgründung für Wellness- und Gesundheitsberufe
- Marketing
- Kundenakquise
- Preisgestaltung
- **Lehrprobe:** Beratungsgespräch mit Erstellung eines individuellen Gesundheitsplans und Gestaltung eines Gruppentrainings.
- **Urkunden-Vergabe: terramedus® Wellnesstrainer/in und Gesundheitsberater/in**

Die genaue zeitliche Abfolge der Kursinhalte kann variieren, enthält aber die beschriebenen Inhalte. Bitte stellen Sie sich auf eine tägliche Übungsaufgabe (Selbststudium) außerhalb der Kurszeit ein, um eine optimale Vermittlung der Lehrinhalte und Vorbereitung der Lehrprobe zu erreichen.



terramedus

Akademie für Gesundheit

Zentralverwaltung
Haferkamp 28
24145 Kiel

Telefon: +49-(0)431-5348303
Telefax: +49-(0)3212-5050511 (Fax-Server)
E-Mail: info@terramedus.de
Internet: www.terramedus.de