

Ihr Studieninhalt

Wir bilden Sie an der IAC Academy® umfassend aus zum/zur

Wellness-Spa- & Beauty-Trainer/in

und dokumentieren diesen Abschluss mit der Urkunde der SCHÖNER Académie für Gesundheit und Schönheit.

Auf Wunsch können Sie zusätzlich ein **Diplom der Internationalen Vereinigung für Kosmetologie, Wellness & Gesundheit (IAC)** erwerben.

Vorkenntnisse aus artverwandten Berufen sind sicher hilfreich aber nicht notwendig.

Alles was Sie für Ihr erfolgreiches Berufsleben brauchen, vermitteln wir Ihnen in den nachfolgend aufgeführten Studienmodulen – **Praxis ist unsere Stärke:**

Wellness- Spa- und Beauty-Theorie

Zukunftsperspektiven und Tätigkeitsfelder für Wellness- Spa- und Beautytrainer/innen

- mens sana in corpore sano (*lat.: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper*) – diese Philosophie lebt in dem z.Zt. weltweit am stärksten expandierenden Dienstleistungsbereich
- das Institut für Freizeitforschung der Universität Hamburg prognostiziert:
... die Megabranche
- Beschäftigungsboom in Day-Spas, in Kooperation mit Kosmetik-Studios, im Wellness- Studio, in Wellness-Hotels, auf Schönheitsfarmen, in Kurbetrieben, auf Luxuslinern, in Ferien-Resorts, bei Flug- und Bahnlinien, in Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen, selbstständig als Personal-Trainer in Kooperation mit Hotels, Fitness-Clubs und Sport- und Naturkostgeschäften
- Anforderungsprofile – die Erfolgsbasis: von Rhetorik, Körperhaltung bis hin zum Outfit

Wellness-Lehre

- Begriffsdefinitionen
 - Wellness – in Mitteleuropa und international
 - SPA
 - das Wellness-ABC
 - der Wellness-Markt
 - die Lebensfreude – ihre direkten und indirekten Ursachen

Anatomische und physiologische Grundlagen

- Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers
- der Bewegungsapparat: Skelett, Muskeln, Gelenke,
- die wichtige Organe und deren Funktion
- das Herz-Kreislaufsystem
- das Nervensystem / die Reizleitung
- die Verdauung
- der Stoffwechsel



Wellness- Spa- und Beauty-Praxis

Massagen

- Grundlagen der Massage-Technik
 - Voraussetzungen
 - Grundgriffe
 - Haltungstraining
 - PGM
- Asiatische Massagen
- Entwicklung individueller Massagekonzepte und deren Übung an Fallbeispielen
- Ayurvedische Massagen (Praxis siehe unter Ayurveda)

Fitness-Lehre

- Begriffsdefinition
- Muskelfunktionstest
- Puls – und Krafttest
- das Ideal-Gewicht und dessen Bestimmung
- Abgrenzung der vielfältigen Trainingsmöglichkeiten
- Walking
- Nordic-Walking
- Umsetzung der Fitnesslehre in praktische Übungen

Bewegungs- und Haltungslehre

- Haltungstraining durch gezielten Muskelaufbau
- Übungen für Bauchmuskulatur, Beine, Po, Rücken- & Schultermuskulatur
- Stretching
- Thera-Band-Einsatz
- Muskelaufbau
- notwendige Ausstattung
- Gestaltung von Trainingskonzepten und individuellen Trainingseinheiten und deren praktische Umsetzung in Übungseinheiten

Ernährungslehre - Grundmodul

- Bestandteile der Ernährung - deren positive oder auch negative Interaktionen
 - Hauptnahrungsmittel
 - Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
 - Enzyme und Co-Enzyme
 - Bedeutung spezifischer Vitamine und Co-Enzyme
- Nährstoffbedarf und dessen individuelle Bestimmung
- Wasser in der Ernährung
- Einkaufshilfen: Wann und wo kauft man am besten welche Nahrungsmittel (Besuch von Reformhaus, Naturkostladen, Viktualienmarkt)
- Bedeutung der Ernährung und des Freizeitverhaltens

Ernährungslehre - Aufbaumodul

- Natürliche Fettkiller
- Diätprogramme
- Nahrungsergänzungsmittel
- Fit & gesund mit der richtigen Ernährung
- Ernährung als effizientes Anti-Aging-Programm



- Fit & gesund durch optimierten Einsatz von Kräutern und Gewürzen
- Umsetzung der Ernährungslehre in praktische Beispiele und Indikationen

Stressbewältigung und Entspannung

- Definition: Was ist Stress – was ist positiver Stress?
- Stressbewältigung
- Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobsen
- die „Traumreise“
- die Meridianen-Atmung
- Atemübungen
- Gesichtsentspannung – „inneres Lächeln“
- Autogenes Training
- Mentaltraining
- Basiswissen und Übungen zu jedem Themenkreis

Asiatische Entspannungspraktiken & Bewegungsformen

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Einführung in Qi-Gong
- Gestaltung von individuellen Qi-Gong Übungseinheiten
- Einführung in Yoga
- Gestaltung von individuellen Yoga-Übungseinheiten
- Praktische Übungen

Ayurveda

- die Lehre und das Prinzip der Doshas
- Typbestimmung an Fallbeispielen
- Einführung in die ayurvedische Massagelehre
- die ayurvedischen Öle und ihre Anwendung an Fallbeispielen
- verschiedene ayurvedische Massagearten, ihre Indikationen und Zutaten in Theorie und Praxis
- das Prinzip der ayurvedischen Ernährung in Theorie, Rezepten und Übungen an Fallbeispielen

Wasser und Aqua-Wellness

- SPA – sanus per aquam (*lat.: gesund durch Wasser*)
- Bedeutung des Wassers für die Gesundheit
- Auswirkungen der physikalischen Eigenschaften des Wassers auf die Bewegung
- Wasseranwendungen für Jung und Alt
- Aqua-Fit
- Aqua-Jogging
- Aqua-Wellness, physiologische, psychologische und physikalische Wirkung des Wassers
- die 5 Säulen nach Pfarrer Kneipp
- die Thalasso-Philosophie – Gesundheit aus dem Meer
- Dampfbad – Grundprinzip und Anwendungen
- Sauna-Formen – Grundprinzipien und Anwendungen
- Wannen- bzw. Aromabad
- Anwendungsbeispiele in Theorie und Praxis



Wellnesskunde & Beauty

- Wellnessprogramme erstellen
- Alterungsbedingte Defizite in der Physiologie der Haut
- Maßnahmen zum Schutz der Haut, effektive Wirkstoffe und Substanzen
- Wellness-Behandlungen in Theorie und Praxis
- Bedeutung des individuellen Optimierens des Farb- und Stilausdrucks
- Wellness-Geräte-Praxis
- individuelle Beispiele und Übungen

Kommunikation & Marketing

- was unterscheidet erfolgreiche Wellness-, Spa- und Beautytrainer/innen von weniger erfolgreichen Menschen
- Motivationstypologie (moderne angewandte Psychologie) und Doshas (ayurvedische Typologie) in praxisorientierten Rollenspielen:
 - Situationsanalyse – Profil des eigenen Unternehmens anhand von Beispielen
 - Definition und Akquisition der Zielgruppe
 - ökonomische Kundengewinnung
 - Kunden- bzw. Gastgespräche
 - Entwicklung von individuellen Wellnessprogrammen und deren Präsentation
 - vom Tagesprogramm zum Langzeitkonzept
- erfolgreiche Kunden- bzw. Gästebindung
- Empfehlungsstrategie
- Erarbeitung individueller Unternehmenskonzepte, Strategien und deren Präsentation

Unternehmensgründung

- der Weg in die Selbstständigkeit
- behördliche Voraussetzungen
- mögliche Starthilfen und Zuschüsse

Abschluss

- Schriftliche Prüfung
- Facharbeit
- Präsentation Ihrer Abschlussarbeit oder Ihres persönlich geplanten Wellness-Projektes
- Übergabe der Urkunden der SCHÖNER-Académie

IAC Academy®

ein Fachbereich des

SCHÖNER Berufsausbildungs-Instituts
für Ganzheitskosmetik – Visagistik – Fußpflege – Wellness
in der Abendschule



seit 1929

Leitung: Monika Koeninger

80331 München, Altheimer Eck 2 und 3 (Nähe Marienplatz, City Parkhaus Färbergaben)
tel +49 (0)89 · 26 44 88, fax +49 (0)89 · 260 95 90, e-mail: info@kosmetikschule-schoener.de

www.kosmetikschule-schoener.de

