



# „DER SAUNACOUCH IM HOTELWESEN“

**Ausbildung zum professionellen Saunameister/in**

*Aufguss ist nicht gleich Aufguss – durch geschultes Personal zum Erfolg*

**Sauna als Marketinginstrument**

**Sauna als Kundenbindung**

**Sauna als Erlebniswelt**

---

**Sehr geehrte angehende Aufgussmeister/innen,  
Sehr geehrte Interessierte unserer Saunaaufgussmeisterkurse,**

vorab möchten wir uns für Euer Interesse zum „BASIC“ Aufgussmeister Kurs recht herzlich bedanken.

Die letzte Zeit der Corona war kein Stillstand, sondern hat uns auch neue Perspektiven und neue Möglichkeiten aufgezeigt.

So haben wir in diesen letzten Wochen sehr viele Hausaufgaben gemacht und an unserem Ausbildungskonzept gefeilt und Richtlinien mit unserem Verband „AISA“ diesbezüglich erarbeitet.

Es wurden die kompletten Ausbildungsprogramme überarbeitet mit genauen Richtlinien wie auch detaillierte Aufstellungen erarbeitet.

Weiters haben wir auch in Punkto Fortbildungskurse „Advanced-Kurse“ einen großen Schritt erarbeitet und hierfür die Grundbausteine neu erstellt.

Dabei waren wir, professional sauna coaching, die Initiatoren und Wegweiser für eine neue Generation der Weiterbildung in unserem Verband.

Deshalb sind wir nun stolz Euch mitteilen zu dürfen, dass wir nun, **als erste Saunaausbilder Europaweit**, den theoretischen Teil der nächsten „Basic“ Saunaaufgussmeister-Kurse in Form von Videokonferenzen als Webinare über die Plattform „Zoom“ abhalten werden. Den praktischen Teil werden wir, sobald es die gesetzlichen Richtlinien zulassen, nachholen.

---

## **Ausbildung über Webinare in Kombination mit Praxis**

Webinare sind in dieser Zeit sehr gefragt und bieten viele Möglichkeiten sowie haben enorme Vorteile. **Vorteile für Euch Teilnehmer können z.B. folgende sein:**

- » ihr müsst nicht von Ort zu Ort fahren;
- » ihr stecken nicht im Stau;
- » ihr spart Euch die Zeit für die An- und Abreise;
- » ihr habt keine Anreise- und Abfahrtsspesen;
- » jeder Teilnehmer hat die Präsentationsunterlagen direkt auf seinem Bildschirm;
- » u.v.m.

### **Voraussetzungen:**

um am Webinar teilnehmen zu können sind folgende Voraussetzungen erforderlich:

- » es muss eine gute Internetverbindung vorhanden sein;
- » jeder Teilnehmer muss einen PC/Laptop oder ein Tablet besitzen und dieses benutzen;
- » jede Unterrichtseinheit ist mit einer realen zu vergleichen; Sprich jeder Teilnehmer muss sich die benötigte Zeit nehmen und während der gesamten Sitzung anwesend sein;
- » wir raten die Zoom-App/Software auf PC oder auch auf Tablet/Smartphone zu installieren: <https://zoom.us/download>;
- » Wer nur über den Browser ins Meeting eintreten möchten, der sollte den Browser Google Chrome benutzen. Safari (Apple) funktioniert nicht. Firefox neuere Versionen funktionieren;
- » weitere Details erfahren Sie in unserem zweiten Schreiben, nach der Teilnahmebestätigung.

Die Plattform ZOOM ist sehr einfach zu bedienen und zu handhaben.

Selbstverständlich werden wir Euch in das System kurz einweisen und mit Euch vorab einen kurzen Technikcheck durchführen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen würden und den Abschluss als geprüfter „AISA“ Sauna Aufgussmeister machen würden.

## Vorwort

---

Schulungen und Ausbildungen gibt es wie Sand im Meer, wie Steine auf den Bergen, wie Grashalme auf den Sommerwiesen, ..... doch wo liegt der Unterschied?

Wir kommen aus der Praxis und Unterrichten für die Praxis.

Wir präsentieren Ihnen hiermit eine neuartige Schulungsmethode die Fachorientiert und absolut Zielführend für Ihr Saunapersonal ist.

## Saunatrends frühzeitig erkennen

---

Der Hauptgrund für Wellnesserholung liegt bei den 30 bis 49-jährigen an dem stressigen Alltag. Mit 93 Prozent liegt diese Altersgruppe deutlich vorne im Vergleich mit 87 Prozent zu allen Befragten, die eine Hotelier Umfrage von Dezember 2012 bis Januar 2013 unter 137 Wellness-Hotels & Resorts ergeben hat.

Daraufhin hat sich besonders in den letzten Jahren der Wellnesstrend stark entwickelt und wird sich in Zukunft noch verstärkt an den Bedürfnissen des gehobenen Saunagastes anpassen:

- » Ruhe- und Erholungsräume werden vergrößert, um dem Kunden den passenden Freiraum und die ersehnte Erholung zu geben;
- » die Anwendungsbereiche werden erhöht, sodass die Auswahl größer wird und der Gast keine Wartezeiten in Anspruch nehmen muss;
- » Saunalandschaften werden modernisiert, da der Hotelgast nicht mehr in einer kleinen Kammer ohne Fenster schwitzen will.

*„das Bestreben nach mehr ist zielführend –  
der Traum einen hohen Berg zu erklimmen kann nur erfüllt werden, wenn  
Training und Ausbildung vorher stattgefunden haben“*

## Erlebnis schafft Verbindung und bleibende Erinnerungen

---

Der gehobene Wellnessgast stellt zunehmend größere Anforderungen an die Mitarbeiter und das Servicepersonal eines Hotels. Rundumbetreuung angefangen vom freundlichen Empfang bis hin zum krönenden abschließenden Aufguss des Tages sind Bedürfnisse die der heutige stressgeplagte Gast sich wünscht.

Entspannen und Abschalten – aber gleichzeitig ein Erlebnis wahrnehmen und mit nach Hause nehmen mit dem der Gast nicht gerechnet hat – das soll das Ziel eines modernen Wellnessbetriebes sein.

Bei Ihren Saunagästen bleibende Erinnerungen schaffen, mit dem Aufguss als Höhepunkt des Saunaerlebnisses, bedeutet gleichzeitig Kundenbindung und Zufriedenheit.

*Aufguss ist nicht gleich Aufguss – durch geschultes Personal zum Erfolg*

Der Angestellte, der oft gleichzeitig Fitnesstrainer, SPA und Wellness Behandlungen durchführt, ist damit oft überfordert.



## Ausbildung/Lernziel

---

Wir bilden Sie bzw. Ihr Fachpersonal, unabhängig ob Frau od. Mann, zu kompetenten Saunacouches mit folgenden Themenbereichen aus:

- » Basis- und erweitertes Wissen zur Saunageschichte
- » Gesundheitliche Auswirkungen des Saunabadens
- » Situationsbedingtes Verhalten des Saunameisters
- » Kompetente Beratung Ihrer Saunagäste
- » Fachkompetente Planung Ihres Saunawochenprogrammes
- » Durchführung von zeitgemäßen Aufgüssen
- » Fachmännische Anwendungen und Ritualen in den verschiedenen Saunen

In diesem Seminar wird das Saunabaden - mit dem Aufguss als Höhepunkt des Saunaerlebnisses - theoretisch vermittelt und praktisch erfahrbar gemacht.

4

## Weltneuheitlicher Ausbildungsablauf

---

Durch ein absolut neues und eigens entwickeltes Ausbildungsprogramm erreichen wir einen fachlich hochwertigen Abschluss des Teilnehmers. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass Teamarbeit- und Kommunikation das Ausschlaggebende ist für Weiterbildung und Weiterentwicklung. Dieses Prinzip möchten und werden wir auch weiterhin beibehalten.

Deshalb haben wir, neben der Abhaltung der möglichen Theoriestunden, ein spezielles Ablaufprogramm mit wechselnden praxisorientierten Räumlichkeiten entwickelt, in welchen nicht nur die Teilnehmer/innen, sondern auch der Betrieb davon profitieren können. Aus diesem Grunde finden die Praktischen Kurstermine an verschiedenen Ausbildungsorten statt, dadurch erhalten die Teilnehmer eine Abwechslung aber vor allem auch die Möglichkeit an verschiedenen Orten zu trainieren und an diverse Gegebenheiten sich zu orientieren.

### „Basic“ Programm

#### Inhalt Theoretischer Teil

- » Historie
- » Ablauf eines richtigen Saunabadens
- » Sauna Irrtümer & Praxisbeispiele
- » Saunaregeln
- » Die Sauna – Arten
- » Der Aufguss
- » Gesundheitliche Aspekte beim saunieren
- » Ätherische Öle und ihre Wirkungen
- » KNEIPP - Wassergüsse

#### Inhalt Praktischer Teil

- » Erlernen der Wedeltechniken
- » Richtiger Umgang mit den Ätherischen Ölen
- » Praktische Durchführung von Saunaaufgüssen
- » Grundlagen für das richtige Auftreten in der Sauna

### „Advanced“ Programm

Dieser Teil ist ausschließlich jenen Teilnehmern gestattet die das „Basic Programm“ positiv (eigens Punktevergabesystem) absolviert haben und wird im darauffolgenden Jahr zusätzlich angeboten.

#### Inhalt Theoretischer Teil

- » Was ist ein Show-Aufguss?
- » Dramaturgie und Erlebnis
- » Planung eines Showaufgusses
- » Wedelutensilien, Effekt- und Musikwahl

#### Inhalt Praktischer Teil

- » Perfektionieren der Wedeltechniken
- » Durchführung von zelebrierten Showaufgüssen
- » Highlights

## Voraussetzungen

---

Jeder Hotelbetrieb der seine Mitarbeiter ausbilden möchte sollte über eine entsprechend große Aufgussauna verfügen in welche Aufgüsse stattfinden können.  
Dies ist eine Voraussetzung um das neue und eigens entwickelte Ausbildungsprogramm durchführen zu können.

## Teilnehmer/innen

---

Es wird kein Unterschied zwischen Mann und Frau gemacht.  
„der Aufguss ist nur für harte Männer“ stimmt im wahrsten Sinne überhaupt nicht mehr, unsere Ausbildung richtet sich für beide Geschlechter ebenbürtig.

## Schulungsunterlagen

---

Jeder Teilnehmer/In erhält ein eigens für diesen Kurs zusammengestelltes Nachschlagewerk, welches wir online zur Verfügung stellen und nach jedem Kurseinheit von jedem einzelnen Kursteilnehmer heruntergeladen werden kann.  
Am Ende des Kurses umfassen die sehr umfangreichen Kursunterlagen, welche mit ausführlichen praxisnahen Text- und Fotodokumentationen versehen sind, ein schönes Kompendium und Nachschlagewerk auch für einen späteren Zeitpunkt.

## Teilnehmer/Dauer/Abschluss/Diplom

---

- » die Mindestanzahl von 10 Teilnehmer ist die Voraussetzung zur Abhaltung des Kurses;
- » max. 16 Teilnehmer werden zum Kurs zugelassen;
- » die Kursdauer beträgt 55 std. (Achtung volle Stunden – nicht nur Unterrichtseinheiten);
- » plus schriftliche Prüfung 2 std.
- » plus Praxisprüfung

Voraussetzung für den Erhalt der Abschlussurkunde ist die:

- » Teilnahme von 80% der Kurszeit;
- » sowie des positiven Abschlusses im schriftlichen und theoretischen Teil, mit folgenden Punktebewertungen:  
60% von max. 75 Punkten im theoretischen Teil = also mind. 45 Punkte  
60% von max. 25 Punkten im praktischen Teil = also mind. 15 Punkte

Sollte ein Teilnehmer/In in einem der beiden Teile nicht die mindestens vorgesehenen Punkte erreichen, so darf/muss er diesen Teil bei der nächsten Prüfung nachholen um die Urkunde und den Abschluss zu erhalten.

## TrainerIn/ReferentenInnen

---

Um Ihnen eine praxisnahe und Orientierte Ausbildung zu gewährleisten haben wir exklusive fachkundige und in der Praxis tätige sowie ausgebildete Referenten/in aus dem In- und Ausland ausgewählt.

## Praxisteil nach den Kurstagen bis zur Prüfung

---

Jeder Teilnehmer/in des Kurses erhält während der Kurseinheiten Praxisstunden in welchen die Grundtechniken im Wedeln, die Durchführung eines Aufgusses und Ausführung eines Peelings mit Kneipp Anwendung erlernt werden.

Vom Italienischen Saunaverband AISA ist nun weiters vorgeschrieben, dass jeder Kandidat der sich der Abschlussprüfung unterziehen möchte, ab den Zeitpunkt des Abschlusses der Grundkurseinheiten noch weitere 12 praktische Ausführungen im Saunaaufguss sowie 3 Anwendungen im Dampfbad mit Peelings in diversen Betrieben durchführen muss.

Hierfür erhält jeder Teilnehmer von uns ein eigenes Büchlein in welchen die oben erwähnten mindestens 15 durchgeführte Aufgüsse in verschiedene Anlagen vermerkt mit Stempel, Unterschrift und Bemerkungen des SPA-Leiters am Tag der Prüfung verpflichtend vorgelegt werden müssen.



# „DER SAUNACOUCH IM HOTELWESEN“

**Ausbildung zum professionellen Saunameister/in**

*Aufguss ist nicht gleich Aufguss – durch geschultes Personal zum Erfolg*

**Sauna als Marketinginstrument**

**Sauna als Kundenbindung**

**Sauna als Erlebniswelt**

---

## „Basic“ Programm

Inhalt Theoretischer und Praktischer Teil

AUGUSSMEISTERAUSBILDUNG (AMC) AISA				
OBLIGATORISCHE AUSBILDUNG SINHALTE "BASIC KURS"				
		OB		Obligatorisch
		OP		Optional
		VC		Mögliche Ausbildung per Videokonferenz
		*		Theoretischer Teil
		**		Praktischer Teil
Modul	Stunden			Inhalt
	<b>40,00</b>			
<b>00.A</b>	1,5	<b>OB</b>	<b>VC</b>	<b>Satzung, Ethikkodex mit Richtlinien „AISA“</b>
		*		Definitionen, Grundprinzipien Aisa-Satzung
		*		Ethikkodex Teil I.: Ziele und Regeln für das ethisches Verhalten der Mitglieder
		*		Ethikkodex Teil II.: Schutz des Namens von Aisa, Beziehungen von Aisa zu ihren Interessenvertretern und Stakeholdern
		*		Ethikkodex Teil III.: Ethik-Kommission
<b>00.B</b>	1,0	<b>OB</b>	<b>VC</b>	<b>Rechtliche Aspekte und zivilrechtliche Haftung, Richtlinien Saunaaufgüsse</b>
		*		Rechtliche Aspekte, zivilrechtliche Verantwortung des Aufgussmeisters und des Zentrums
		*		Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in Saunaanlagen
<b>01</b>	2,0	<b>OB</b>	<b>VC</b>	<b>Badekulturen, Sauna Historie, Saunakultur im Wandel der Zeiten</b>
		*		Badekulturen (Geschichtliches zum Ursprung der Saunas)
		*		Sauna Historie
		*		Römisch, türkisch, finnisch oder russisch
		*		Bade- und Saunakultur im Wandel der Zeit
		*		Trends und kritische Gedanken
<b>02</b>	2,0	<b>OB</b>	<b>VC</b>	<b>Ablauf Saunabaden, Sauna Irrtümer &amp; Praxisbeispiele, Saunaregeln</b>
		*		Ablauf eines Saunaganges
		*		Sauna Irrtümer & Praxisbeispiele
		*		Saunaregeln – Praxisbeispiele
		*		Benimmregeln in der Sauna
<b>03</b>	2,0	<b>OB</b>	<b>VC</b>	<b>Badearten, der Aufguss, Aufgussarten, Wedeltechnik</b>
		*		Badearten
		*		Definitionen und Übersicht der Badearten
		*		Definition Aufguss
		*		Aufgussarten
		*		Übersicht und Arten der Basic-Wedeltechniken
<b>04</b>	1,5	<b>OB</b>	<b>VC</b>	<b>Musikanwendung, schneiden</b>
		*		Musikauswahl für den Aufguss
		*		Suchen und Download
		*		Musik bearbeiten, schneiden, zusammenfügen



05	2,0	OB	VC	<b>Kommunikation im Saunabereich, Fachwissen und Kompetenz (***)JOLLYELEMENT)</b>
		*		Kommunikation im Saunabereich
		*		Freundlichkeit ist das A- und O
		*		Fachwissen und Kompetenz
		*		Erlebnis schafft Verbindung und bleibende Erinnerungen
06	4,0	OB	VC	<b>Gesundheitliche Aspekte beim Saunieren, Thermoregulation, Aufbau der Haut</b>
		*		Gesundheitliche Aspekte beim Saunieren
		*		Physiologische Thermoregulation
		*		Mechanismen der Thermoregulation
		*		Aufbau der Haut
		*		Was passiert in der Sauna
		*		Wirkung der Sauna
07	2,0	OB	VC	<b>Erste Hilfe in der Sauna, Vorschriften und Sicherheit</b>
		*		Kreislaufprobleme
		*		Kreislaufzusammenbruch nach der Sauna
		*		Herzprobleme und Schlaganfall
		*		Blutdruck und Herzfrequenz
		*		Erste Hilfe bei Verbrennungen
		*		Allgemeine Vorschriften für Sicherheit und Gesundheitsschutz im Wellness / Sauna Bereich
		*		Was tun im Notfall – Verhaltensregeln
08	2,0	OB	VC	<b>Kneipp - die 5 Elemente, Wassertreten, Armbad, Wassergüsse</b>
		*		Kneipp- und ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Sauna
		*		Biographie von Sebastian Kneipp
		*		5 Elemente des Gesundheitskonzeptes nach Kneipp
		*		Kneippanwendungsmöglichkeiten im SPA-Bereich
		*		Grundregeln bei Kneipp-Anwendungen im SPA-Bereich
09	2,0	OB	VC	<b>Scrub/Peeling und Anwendungsarten, Wirkung, Effekte, Anwendung</b>
		*		Das Peeling
		*		Wirkung
		*		Effekte
		*		Zubereitung und Anwendung
		*		Peelingarten
10	2,0	OB	VC	<b>Herstellung, Eigenschaften und Unterteilung von Ätherischen Ölen</b>
		*		Herstellung von Ätherischen Ölen Hinweise zu ihrer Zusammensetzung
		*		Unterteilung der ätherischen Öle
		*		Anwendung und Gebrauchsempfehlung für ätherische Öle in der Sauna
		*		Eigenschaften einiger ätherischen Öle
11 A	2,0	OB	VC	<b>Infrarot und dessen Wirkungsweise, die richtige Anwendung</b>
		*		Infrarot – was ist das?
		*		Wirkungsweise
		*		Unterschied der einzelnen Wärmeanwendungen
		*		Die richtige Anwendung
		*		Infrarot in der Hotellerie

<b>PRAXIS</b>	16,0	<b>OB</b>		<b>Praxisunterrichtseinheiten</b>
	4,0	*		Praxis Wedeltechnik „Trockentraining“
	10,0	*		Basic Wedeltechniken, Saunaaufgusstechnik
	1,0	*		Peelinganwendungen
	1,0	*		Kneippanwendungen

## Prüfung Theorie

- » Umfassende schriftliche Online-Prüfung des gesamten theoretischen Teiles.  
Hierzu muss jeder Teilnehmer seinen eigenen Laptop od. Tablett mitnehmen und auf unserem Prüfungsmodul Online zugreifen und die Prüfungsfragen vor Ort durchführen.
- » Korrektur und Auswertung der Prüfungsabgaben durch die Prüfungskommission und AISA-Kommissionsmitglied(er).

## Prüfung Praxis

- » Durchführung eines Saunaaufgusses mit Jury- und Publikumsbewertung der einzelnen Teilnehmer
- » Auswertung der Jurybewertungen

## Abschluss

- » Überreichung der Teilnahmebestätigung mit Zertifikat

## Ort

- » Definitive Schulungsorte werden nach den vollständigen Anmeldungen mitgeteilt, da wir auch die Betriebe welche ihre Angestellten zur Schulung schicken und gute Voraussetzungen für unsere Schulungstätigkeit besitzen, miteinbinden möchten.

## Gebühren

- » 775,00 €  
Inkl. Schulungsunterlagen  
excl. Kost/Getränke – und eventuelle Unterkunft
- » + 50,00 € Mitgliedsbeitrag „AISA“

½ Anzahlung nach Anmeldung  
Restbetrag 20 Tage vor dem 1. Kurstag


## Anmeldung

- » Mittels Übermittlung des ausgefüllten Anmeldeformulars auf unserer Webseite:  
<https://www.saunacoach.net/kontakt-anmeldung/anmeldung-kurs/>

**Wir freuen uns mit Euch diesen Kurs abhalten zu dürfen.**

Mit freundlichen Grüßen  
Team professional sauna Coaching

  
Kofler Andreas  
„AISA“ Ausschussmitglieder + Italienweit zertifizierte Sauna-Ausbilder

  
Holzknicht Patrik  
„AISA“ Ausschussmitglieder + Italienweit zertifizierte Sauna-Ausbilder