



Wellnesstherapeut/-in (IST)



Bild: Ihr Seminarort Neptunbad – www.neptunbad.de

Um die Lesbarkeit des Textes zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander weiblicher und männlicher Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet.

Dafür bitten wir alle Leserinnen um Verständnis.

Der Markt

Der Deutsche Wellnessverband definiert Wellness als „genussvoll gesund leben“ und bringt damit ein Lebensgefühl auf den Punkt, das mehr und mehr unsere Gesellschaft bestimmt. Wellness hat sich zu einem Lifestyle entwickelt. Die Gesundheitsorientierung bei gleichzeitiger Genussorientierung wird deutlich in einer Änderung der Konsumgewohnheiten, insbesondere kaufkräftiger Schichten – das „Sich verwöhnen“ wird hier zu einem Statussymbol. Hinzu kommt, dass die arbeitende Bevölkerung einem immer größer werdenden Druck aus der Arbeitswelt standhalten muss. Der Anteil der Freizeit wird immer geringer und damit steigt das Bedürfnis nach Entspannung und Erholung. Im Rahmen der Diskussion über längere Arbeitszeiten, fit im Job und auch noch im Alter zu sein, nimmt das Thema Wellness einen immer höheren Stellenwert ein. Wirtschaftsexperten und Freizeitforscher gehen davon aus, dass der Fitness- und Wellnessbereich in diesem Jahrhundert eine führende Position unter den Wachstumsmärkten einnehmen wird.

- ▶ Laut Deutschem Wellnessverband lagen die Wellnessausgaben pro Kopf 2006 bei rund 1000 Euro und insgesamt bei rund 75 Milliarden Euro. Im Vergleich zum Vorjahr war dies ein Anstieg um etwa 3 Prozent.
- ▶ Die Zukunftsprognose für den Wellnessmarkt ist weiterhin positiv, sodass die Schallmauer von 100 Milliarden Euro bald durchbrochen sein wird.
- ▶ Der Gesundheitsmarkt spielt eine immer größere Rolle in der deutschen Wirtschaft. Er umfasst ein Volumen von 239 Milliarden Euro. Die Prognosen für das Jahr 2020 liegen bei etwa 453 Milliarden Euro.
- ▶ Gesundheitsorientierte Angebote bestimmen zunehmend die Nachfrage in Fitness- und Wellnessanlagen, in Sportvereinen und im Tourismus. Das Münchner Institut für Freizeitforschung prognostiziert, dass die Nachfrage nach Gesundheitsreisen weiter steigen wird.
- ▶ Im Jahr 2020 werden die Deutschen 5,9 Milliarden Euro für solche Reisen ausgeben. Zum Vergleich: 2007 waren es 3,3 Milliarden – das entspricht einem Zuwachs um 79 % in 13 Jahren.
- ▶ Laut der Deutschen Tourismusanalyse aus dem Jahr 2007 gehört Erholungs- und Wellnessurlaub mit einem Anteil von 69 % zu den beliebtesten Urlaubsarten.
- ▶ In der Focus-Marktanalyse „Der Markt der Gesundheit“ vom Dezember 2007 wird für den Gesundheitstourismus ein Wachstum von 8 % pro Jahr prognostiziert.

- ▶ Laut dem Institut für Freizeitwirtschaft (IFF) interessieren sich heute 7,2 Mio. Menschen für Gesundheitsurlaub im Allgemeinen, 2002 waren es erst 4,1 Mio.
- ▶ In einer Befragung des BAT-Freizeit-Forschungsinstituts erklären fast 70 %, dass für sie in Zukunft Erholungs- und Wellnessurlaub interessant werden. Die Folge: Gute Wellnesshotels und -clubs weisen immer abwechslungsreichere Bade- und Saunalandschaften auf, verwöhnen mit anspruchsvollen Massagen, einer raffinierten Wellnessvitalküche und bieten ein umfangreiches Bewegungsangebot.
- ▶ Laut der Focus-Marktanalyse „Der Markt für Fitness und Wellness“ sind Wellnessangebote wie Sauna, Solarium und Massage mittlerweile selbstverständlich.
- ▶ Nach Auffassung des Forschungsinstituts Global Insight zählt die Wellnessbranche zu den langfristig boomenden Märkten.

Auch Kurorte und Heilbäder entdecken, dass die Menschen zunehmend bereit sind, in die eigene Gesundheitsprävention zu investieren. Durch den Trend zu gesunden Reisen erfreuen sich die deutschen Heilbäder und Kurorte steigender Besucherzahlen. Im Jahr 2006 gab es laut der Focus-Studie (von 2007) insgesamt mehr als 18 Mio. Ankünfte. Im ersten Halbjahr 2007 kamen erneut 5,3 % mehr Gäste als im Vorjahreszeitraum.

Diesem wachsenden Angebot an Wellnessdienstleistungen steht auch ein wachsender Bedarf an gut ausgebildetem Personal gegenüber, das sich um die Bedürfnisse der anspruchsvollen Wellnesskunden kümmern kann: Therapeuten und Berater also, die individuelle Kundenbetreuung übernehmen, um so das persönliche Wohlbefinden der Kunden auch langfristig sicherzustellen. Das IST-Studieninstitut bereitet mit seiner berufsbegleitenden Weiterbildung zum Wellnesstherapeuten umfassend auf die Tätigkeit als Spezialist im Wellnessbereich vor.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld von Wellnesstherapeuten ist vielfältig. Als ausgebildeter Wellnesstherapeut können Sie u. a. in folgenden Bereichen arbeiten: Sporthotels, Gesundheitszentren, Ferienclubs und Reiseveranstalter, Fitness-/Wellnesscenter, Day-Spas, Kosmetikstudios, Kur- und Bädereinrichtungen, Kreuzfahrtschiffe etc. Natürlich können Sie sich als Wellnesstherapeut auch selbstständig machen und „Ihr eigener Chef“ werden. Es ist jedoch wichtig hervorzuheben, dass Wellnesstherapeuten präventiv tätig sind. Alle Erscheinungsformen, die ärztlich behandelt werden müssen, gehören in die Arztpraxis und werden, falls notwendig, von dort an präventive Einrichtungen überwiesen.

Folgende Tätigkeiten gehören für Wellnesstherapeuten zum Arbeitsalltag:

Aquafitness

Der Wellnesstherapeut erläutert den Teilnehmern auf Grundlage seiner Kenntnisse in ausgewählten Bereichen der Anatomie, Physiologie und Trainings- und Bewegungslehre, welche Muskeln bei einer Übung beansprucht werden bzw. welche Trainingswirkung erzielt wird. Des Weiteren verfügt er über relevante aquaspezifische Fachkenntnisse. Ein Wellnesstherapeut führt entsprechende Kursstunden durch. Er demonstriert Übungen im Wasser und an Land mit und ohne Gerät und geht dabei auf die jeweiligen Voraussetzungen der Gruppe ein. Außerdem motiviert er die Kursteilnehmer und setzt in den Kursstunden Musik und Materialien passend ein.

Sauna und Spa

Ein Wellnesstherapeut kennt die unterschiedlichen Saunaarten und -formen und führt Aufgüsse sowie bestimmte Anwendungen selbst durch. Hierzu gehören beispielsweise der Meditationsaufguss, Obst- und Eisaufguss sowie Körperpeelings und Anwendungen im Hamam oder Rasulbad. Ein Wellnesstherapeut ist zudem mit den betriebsspezifischen Anforderungen einer Saunaanlage wie Hygiene, Qualitätsnormen, Marketing und Recht vertraut und unterstützt die Geschäftsleitung bei der Planung von speziellen Saunaevents. Ebenfalls zählt die Umsetzung der theoretischen und praktischen Kenntnisse der Thalasso-Anwendungen zu den Aufgaben des Wellnesstherapeuten in einem Spabereich.

Ayurveda

Ein Wellnesstherapeut verfügt über umfassende Ayurveda-Kenntnisse und bringt diese im Rahmen der Wellnessanwendungen zum Einsatz. Beispielsweise bei der Anwendung gängiger Ayurveda-Massagen wie der Öl- oder Trockenmassage (Abhyanga, Garshan), welche auf den individuellen Konstitutionstyp des Kunden abgestimmt werden. Durch die Kenntnisse in der Öl- und Kräuterkunde kann der Wellnesstherapeut das zur Behandlung benötigte Öl ideal abstimmen und selbst zusammenstellen.

Medical Wellness

Der Wellnesstherapeut führt klassische Massagen wie Teilkörper- oder Ganzkörpermassagen durch. Um seine Klienten über die verschiedenen Massagetrends zu informieren, kennt der Wellnesstherapeut ausgewählte Trends der Branche und kann diese selbst durchführen. Hierzu gehören beispielsweise die Klangschalen-, Hot-Stone- und Kräuterstempelmassage. Voraussetzung für eine Tätigkeit als Wellnesstherapeut sind grundlegende Kenntnisse zu ausgewählten Krankheiten und deren Ursachen sowie Risikofaktoren. Außerdem gibt der Wellnesstherapeut Tipps zur Aufrechterhaltung der Gesundheit, indem er über Entspannungsmethoden informiert und das seelische Wohlbefinden seiner Kunden unterstützt.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 17-monatige Weiterbildung „Wellnesstherapeut/-in (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit 10 Studienheften und 7 Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile: Das Studienmaterial und die Konzeption dieser Weiterbildung wurden von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, www.zfu.de) überprüft und zugelassen. Das Fernstudium bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und nahezu komplett orts- und zeitunabhängig zu lernen. Wir stellen Ihnen die Studienmaterialien zusätzlich im Internet als pdf-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen bzw. ausdrucken können. Die Teilnehmer, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von fünf Prozent auf die Studiengebühren.

Im Folgenden sehen Sie eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Monat	Vermittlungsform	Titel
1. Monat	Studienheft 1	Anatomie und Physiologie
2. Monat	Studienheft 2	Trainings- und Bewegungslehre + EA*
3. Monat	Studienheft 3	Aqua I: Grundlagen des Trainings
4. Monat	Präsenzphase 1	Aqua II: Training mit und ohne Geräte (2 Tage)
5. Monat	Präsenzphase 2	Aqua III: Zielgruppenspezifisches Training + Lizenzprüfung (2 Tage)
6. Monat	Studienheft 4	Medical Wellness I: Stressmanagement und Entspannung
7. Monat	Präsenzphase 3	Spa I: Algen für die Haut (2 Tage)
8. Monat	Studienheft 5	Spa II: Sauna Basics + EA*
9. Monat	Präsenzphase 4	Spa III: Saunazeremonien und -events + Lizenzprüfung (3Tage)
10. Monat	Studienheft 6	Ayurveda I: Grundlagen
11. Monat	Präsenzphase 5	Ayurveda II: Faszination vom gesunden Leben (2 Tage)
12. Monat	Studienheft 7	Ayurveda III: Trockene und ölige Massagen + EA*
13. Monat	Präsenzphase 6	Ayurveda IV: Abhyanga, Garshan und Co. + Lizenzprüfung
14. Monat	Studienheft 8	Medical Wellness II: Krankheitsbilder
15. Monat	Studienheft 9	Medical Wellness III: Wellnessanwendungen
16. Monat	Studienheft 10	Medical Wellness IV: Klassische Massageformen + EA*
17. Monat	Präsenzphase 7	Medical Wellness V: Massagetrends (2 Tage)
2 Abschlussklausuren (1 Tag)		

(* EA = Einsendearbeit)



Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienhefte

Studienheft 1:

Anatomie und Physiologie

- Allgemeine Anatomie: Gelenklehre, Muskelkunde
- Spezielle Anatomie des Rumpfes: Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur
- Energiestoffwechsel: Ernährung, Energiegewinnung
- Herz-Kreislauf-System: Herz, Immunsystem, Nervensystem, Endokrinesystem

Studienheft 2:

Trainings- und Bewegungslehre

- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination
- Bewegungsanalysen
- Bewegungssteuerung
- Belastung und Energiegewinnung
- Trainingssteuerung
- Trainingsprinzipien

Studienheft 3:

Aqua I: Grundlagen des Trainings

- Einsatzmöglichkeiten der Aquafitness
- Voraussetzungen für das Training im Wasser
- Physikalische Eigenschaften des Wassers
- Auswirkungen von Aquatraining
- Indikationen/Kontraindikationen für das Training im Wasser
- Spezielle Trainingsmethodik und spezielle Bewegungslehre im Wasser

Studienheft 4:

Medical Wellness I: Stressmanagement und Entspannung

- Spannung und Entspannung als Lebensprinzip
- Stress und Stressmanagement
- Entspannungsverfahren und deren Anwendungsfelder

Studienheft 5:**Spa II: Sauna Basics**

- Hygiene
- Medizinische Wirkung von Sauna und Düften
- Zielgruppen
- Saunaarten und -zeremonien
- Recht
- Erste Hilfe

Studienheft 6:**Ayurveda I: Grundlagen**

- Geschichtliche Hintergründe
- Die fünf Grundelemente
- Doshas
- Philosophie
- Konstitutionstypen
- Lebenskunde

Studienheft 7:**Ayurveda III: Trockene und ölige Massagen**

- Indikationen und Kontraindikationen
- Physische und psychologische Aspekte der Ayurveda-Massage
- Ayurvedische Öle

Studienheft 8:**Medical Wellness II: Krankheitsbilder**

- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Orthopädische Krankheitsbilder
- Altersbedingte Krankheitsbilder

Studienheft 9:**Medical Wellness III: Wellnesanwendungen**

- Aufbau der Haut
- Kosmetische Wirkstoffe
- Anti-Aging-Therapien
- Hydrothermotherapie, Balneotherapie, Heliotherapie

Studienheft 10:**Medical Wellness IV: Klassische Massageformen**

- Wirkungsweisen
- Anwendungsbereiche
- Überblick über verschiedene Massagen im Fitness-/Wellnessbereich

Präsenzphasen

Der begleitende Unterricht besteht aus sieben Präsenzphasen, die jeweils zwei bis drei Tage dauern und an Wochenenden stattfinden. Der Besuch der Präsenzphasen ohne Lizenzprüfung ist nicht verpflichtend. Die Präsenzphasen geben den Teilnehmern die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren. Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von praxiserfahrenen Dozenten durchgeführt werden, die über ein fundiertes Wissen in den verschiedenen Themenbereichen sowie langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen. Die Themen der einzelnen Präsenzphasen werden im Folgenden kurz vorgestellt:

Präsenzphase 1:

Aqua II: Training mit und ohne Gerät

- Grundbewegungen im Flach- und Tiefwasser
- Belastungssteuerung im Wasser
- Materialkunde und Musikauswahl
- Erarbeitung einer Unterrichtseinheit
- Aquagymnastik mit/ohne Gerät
- Aquajogging
- Entspannung im Wasser

Präsenzphase 2:

Aqua III: Zielgruppenspezifisches Training + Lizenzprüfung

- Zielgruppenspezifische Inhalte (Senioren, Schwangere, Übergewichtige, Trainierte)
- Berücksichtigung von Krankheitsbildern (Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Herzkreislauf-Training)
- Übungsauswahl und Kombinationen
- Spezifischer Geräteeinsatz
- Aquaspiele
- Stundengestaltung bei heterogener Gruppenzusammensetzung

Präsenzphase 3:

Spa I: Algen für die Haut

- Thalasso in Theorie und Praxis
- Teil- und Ganzkörperanwendungen

Präsenzphase 4:**Spa III: Saunazeremonien und -events + Lizenzprüfung**

- Wirkung der Düfte
- Saunazeremonien: Hammam, Rasul, Klangschalen, Meditationsaufguss, Fruchtaufguss
- Events
- Kundenbetreuung

Präsenzphase 5:**Ayurveda II: Faszination vom gesunden Leben**

- Philosophie
- Konstitutionstypen
- Lebenskunde
- Öl- und Kräuterkunde

Präsenzphase 6:**Ayurveda IV: Abhyanga, Garshan und Co. + Lizenzprüfung**

- Kopf- und Gesichtsmassage
- Abhyanga
- Selbstmassage
- Seidenhandschuhmassage
- Ölmassagen

Präsenzphase 7:**Medical Wellness V: Massagetrends**

- Hot-Stone
- Klangschalenmassage
- Kräuterstempelmassage
- Ohrkerzenbehandlung
- Honig- und Schokoladenmassage

Prüfungen

Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen finden Sie immer am Ende des Heftes. Somit haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Einsendearbeiten

In regelmäßigen Abständen sind Einsendearbeiten zu bearbeiten, die von den IST-Tutoren korrigiert und an Sie zurückgeschickt werden. Jede Einsendearbeit besteht aus Aufgaben, die sich auf die vorangegangenen Studienhefte beziehen. Sie verteilen sich wie folgt:

<p>Monat 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anatomie und Physiologie • Trainings- und Bewegungslehre 	<p>Monat 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medical Wellness I: Stressmanagement und Entspannung • Spa II: Sauna Basics
<p>Monat 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayurveda I: Grundlagen • Ayurveda III: Trockene und ölige Massagen 	<p>Monat 16:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medical Wellness II: Krankheitsbilder • Medical Wellness III: Wellnessanwendungen • Medical Wellness IV: Klassische Massageformen

Klausuren

Am Ende Ihres Studiums müssen Sie zwei Klausuren schreiben, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München und Düsseldorf) abgelegt werden.

Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen der Abschlussprüfung und mindestens 2 der 3 Einsendearbeiten. Nach Abschluss erhalten Sie das IST-Diplom:

Wellnesstherapeutin (IST)
oder
Wellnesstherapeut/-in (IST)

Wir sind für Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zu Aufbau, Ablauf und Organisation Ihres Studiengangs zur Verfügung. Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Präsenzphasen stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich „Wellness & Gesundheit“ zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 0800 oder per E-Mail an Gesundheit@ist.de.

Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:

Mithilfe der IST-Jobbörse **www.joborama.de** können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Wellness, Fitness, Tourismus und Sport informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten.

Über den Besuch der IST-Aufbaumodule haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (verkürzte Studiendauer, ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich zu spezialisieren. Zum anderen gibt es für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, einen **Treuerabatt**.