

Eisbaden und Kältetraining sicher anleiten!

Du liebst Kälte und möchtest dein bestehendes Angebot um Eisbaden oder andere Kälte-Erlebnisse erweitern, um deine Begeisterung weiterzugeben?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! In einem inspirierenden, praxisnahen und kompakten Kurs lernst du alles, was du brauchst, um Menschen sicher, kompetent und mit Freude ins kalte Wasser zu begleiten!

Warum Kaltbade-Guide werden?

Erweitere dein Portfolio um ein fundiertes, sicheres Kälteerlebnis. Ideal kombinierbar mit Wandern, Yoga, Sauna, Outdoor, Fitness & Tourismus.

Was bringt dir der Kurs?

- Du lernst Eisbade-Gruppen sicher anzuleiten
- Du erkennst Risiken frühzeitig und kannst richtig reagieren
- Du bereitest Teilnehmer mental & körperlich optimal vor
- Du kennst rechtliche Grundlagen & praktische Guidelines
- Du kannst sicheres Eisbaden mit bestehenden Angeboten kombinieren
- Du bekommst eine Schritt-für-Schritt Anleitung, mit der du gleich loslegen kannst

Inhalte der Ausbildung

- Sicherheitsaspekte & Risikoanalyse im Kältetraining
- Wirkung von Kälte auf den Körper verstehen & vermitteln
- Rechtliche Grundlagen in Österreich
- Anleitung & Durchführung von Eisbädern in Theorie & Praxis
- Erstellung eines eigenen Angebots

Zielgruppe

Yoga- & Fitnessstrainer · Saunapersonal · Hoteliers · Wanderführer · Outdoor-Guides · Bergführer · Tourismus-Profis · Gesundheits- & Wellnessexperten · Sport-Trainer

Über mich

Bernhard Friedrich – zertifizierter Wim Hof Instructor, Trainer mit 15 Jahren Erfahrung in Persönlichkeitsentwicklung & Körperarbeit, Schwerpunkt Eisbaden & Sicherheitstraining.

 **Jetzt Deinen Platz sichern – denn Sicherheit macht den Unterschied!**

 <https://sicherheit.kaltbaden.at>

 bernhard@kaltbaden.at

 0676/935 35 48

