Deutsche
Sauna-Akademie®

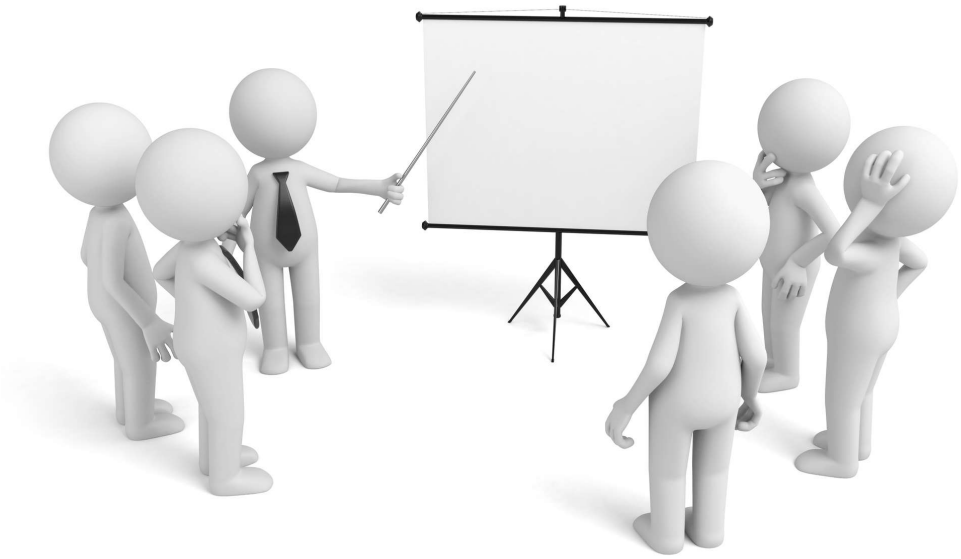
IHR WEG ZUR PROFESSIONELLEN SAUNA-EXPERTISE

Sauna-
Fachkraft

INNOVATIV I FLEXIBEL I KOMPETENT

Ihre Vision - Unser Know how

Die Deutsche Sauna-Akademie ist eine renommierte Institution, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Fachkräfte im Bereich Sauna, Wellness und Spa professionell auszubilden. Mit einem umfassenden Schulungsangebot, das sowohl praktische als auch theoretische Aspekte abdeckt, setzen wir Maßstäbe in der Weiterbildung der Branche. Unsere qualifizierten Dozenten verfügen über langjährige Erfahrung und vermitteln wertvolles Wissen, das sowohl Anfängern als auch erfahrenen Fachkräften weiterhilft. Unsere Schulungen zeichnen sich durch hohe Praxisnähe, modernste Lehrmethoden und eine persönliche Betreuung aus. Ob in unseren Schulungszentren oder direkt in Ihrem Betrieb – wir bieten die perfekte Ausbildung für Ihre Bedürfnisse.



Schulungsformate

Unsere Schulungen sind so konzipiert, dass sie sich flexibel in Ihren Alltag integrieren lassen. Wir bieten:

Online-Schulungen:
Ideal für alle, die sich ortsunabhängig weiterbilden möchten.
Unsere digitalen Seminare sind interaktiv gestaltet und beinhalten Vorträge, Live-Diskussionen sowie umfangreiche Lernmaterialien.

Präsenzschulungen:
Lernen Sie direkt von unseren erfahrenen Trainern
und erleben Sie praxisnahe Schulungen in echten Saunaanlagen. Diese Form des Lernens ermöglicht intensive Praxisübungen und direkten Austausch mit Experten.

Inhouse-Schulungen:
Maßgeschneiderte Weiterbildungen direkt in Ihrem Unternehmen. Wir passen die Inhalte individuell an die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung an, um maximale Relevanz und Praxisbezug sicherzustellen.

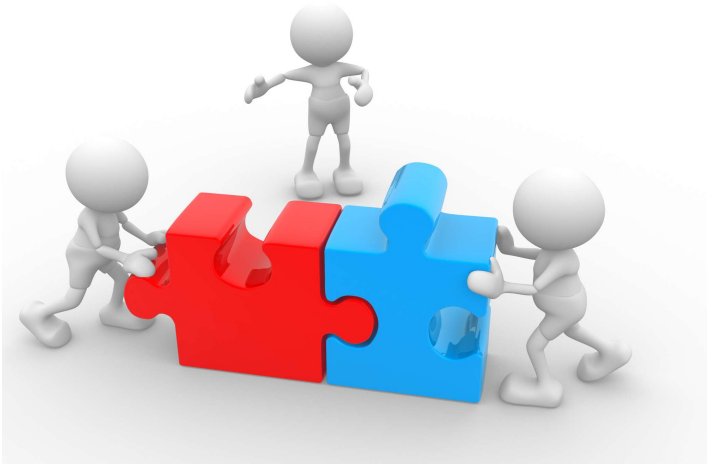
Unsere Schulungen sind flexibel planbar und können individuell auf die Bedürfnisse von Unternehmen und Einzelpersonen zugeschnitten werden.

Sauna-Fachkraft

Das Seminar „Sauna-Fachkraft“ der Deutschen Sauna-Akademie bietet eine fundierte Grundlagenausbildung für alle, die professionell in einer Saunaanlage tätig werden möchten. Es richtet sich an Mitarbeitende von Bädern, Fitnessstudios und Hotels mit kleineren Saunen sowie an engagierte Saunagäste, die eine Tätigkeit in diesem Bereich anstreben. Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmern die notwendigen Kenntnisse für eine sichere und kompetente Arbeit in der Sauna zu vermitteln, einschließlich grundlegender Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Das Seminar umfasst acht Unterrichtseinheiten und kann sowohl als Präsenzveranstaltung als auch als Onlinekurs absolviert werden. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer ein personenbezogenes Zertifikat, das ihre Qualifikation als Sauna-Fachkraft bestätigt.

Für Betriebe besteht zudem die Möglichkeit, das Seminar als Inhouse-Schulung direkt vor Ort durchzuführen.
Dies bietet Vorteile wie die Schulung im gewohnten Arbeitsumfeld, keine zusätzlichen Reise- oder Übernachtungskosten für die Teilnehmer und die Möglichkeit, individuelle Inhalte anzupassen.



Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende aus Saunaanlagen, Thermen, Fitnessstudios, Wellnesshotels und Bäderbetrieben, die grundlegende Kenntnisse für den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Gästen in der Sauna erwerben möchten. Auch engagierte Saunagäste, Quereinsteiger oder Berufseinsteiger finden hier den idealen Einstieg in die professionelle Saunawelt.

Ziel

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden ein fundiertes Basiswissen rund um den Saunabetrieb zu vermitteln. Im Fokus stehen dabei Sicherheit, Hygiene, Kommunikation mit Gästen sowie die gesundheitlichen Grundlagen des Saunabadens. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden darauf vorbereitet, in einer Saunaanlage verantwortungsvolle Aufgaben zu übernehmen und den Saunabetrieb fachlich kompetent und serviceorientiert zu unterstützen.

Teilnahmevoraussetungen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein und über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen, um dem Seminar folgen und aktiv mitarbeiten zu können. Eine spezielle Vorbereitung ist nicht erforderlich – alle relevanten Inhalte werden verständlich und praxisnah im Rahmen des Seminars vermittelt.

Ablauf

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten die Teilnehmenden das „Schulungskompendium zum Lehrgang Sauna-Fachkraft“ in gedruckter Form (1. Auflage, Januar 2023, DIN A4, 131 Seiten) sowie die Rechnung und alle relevanten Kursinformationen.

Das Seminar vermittelt alle Inhalte kompakt und praxisnah. Am Ende des Lehrgangs erhalten die Teilnehmenden zwei personenbezogene Zertifikate:
– Sauna-Fachkraft
– Ersthelfer für Saunaanlagen
Diese bestätigen die erworbenen Qualifikationen für den professionellen Einsatz im Saunabetrieb.

Dauer

Das Seminar „Sauna-Fachkraft“ ist als kompaktes Zweitagesseminar konzipiert und umfasst insgesamt 8 Unterrichtseinheiten. Die Inhalte werden konzentriert, verständlich und praxisnah vermittelt – ideal für eine fundierte Grundqualifikation innerhalb kurzer Zeit.

Inhalte

Das Seminar vermittelt praxisnahes und sicherheitsrelevantes Wissen rund um den professionellen Saunabetrieb. Die folgenden Themenschwerpunkte werden behandelt:

Heterothermale Badeverfahren – Vielfalt der Wärme erleben
Heterothermale Badeverfahren sind Anwendungen, bei denen gezielt mit wechselnden Temperaturreizen gearbeitet wird – ein Wechselspiel aus Wärme und Abkühlung, das Körper und Geist gleichermaßen fordert und stärkt. Zu diesen Verfahren zählen Klassiker wie die Sauna, das Dampfbad oder das feuchte Warmluftbad. Jede dieser Badeformen bietet eine eigene thermische Charakteristik: von der trockenen, intensiven Hitze der Sauna über die sanfte, feuchte Wärme im Dampfbad bis hin zum moderaten Klima des Warmluftbads.
In diesem Kapitel erhalten Sie einen fundierten Überblick über die physiologischen Wirkprinzipien, Anwendungsformen und gesundheitlichen Effekte der einzelnen Badearten. Eine vergleichende Synopse stellt die Unterschiede und Gemeinsamkeiten übersichtlich gegenüber – und schafft so eine solide Basis für kompetente Beratung und Anwendung in der Praxis

Gesundheitsorientierter Badeablauf – Saunieren mit System und Wirkung
Ein gesundheitsorientierter Saunagang ist mehr als nur Schwitzen – er ist ein ganzheitlich gestalteter Ablauf, der Körperfunktionen anregt, das Immunsystem stärkt und zur tiefen Entspannung beiträgt. Entscheidend für den gesundheitlichen Nutzen ist die richtige Reihenfolge und Durchführung der einzelnen Phasen. Dieses Kapitel führt Sie Schritt für Schritt durch den idealtypischen Saunabadeablauf: Von der Auswahl und Nutzung der Badeutensilien über die Vorbereitung bis hin zur Zeit in der Saunakabine mit optionalem Aufguss. Auch der Freiluftbereich, die kalten Anwendungen – wie Kaltwassertauchbecken oder Saunavollguss – sowie die Ruhephase spielen eine zentrale Rolle für die regenerativen Effekte. Neben praktischen Hinweisen wird auch auf die Saunabaderegeln eingegangen, die Sicherheit, Wirksamkeit und Wohlbefinden garantieren. Eine strukturierte Zusammenfassung rundet das Kapitel ab – damit aus jedem Saunabesuch eine gesundheitsfördernde Erfahrung wird.

Hitzearbeitsplatz Saunakabine – Sicherheit und Gesundheit im Fokus
Die Saunakabine ist nicht nur ein Ort der Entspannung, sondern für Beschäftigte auch ein besonderer Arbeitsplatz: ein sogenannter Hitzearbeitsplatz. Hier herrschen extreme thermische Bedingungen, die besondere Anforderungen an den Gesundheitsschutz stellen. Dieses Kapitel definiert den Begriff „Hitzearbeitsplatz“ und erläutert anhand der Arbeitsstättenregel (ASR) die Plausibilitätskontrolle thermischer Belastung. Zentrale physiologische Parameter wie der thermische Puls, die Veränderung des Wasserhaushalts und die Kerntemperatur des Körpers werden dabei ebenso betrachtet wie die daraus resultierenden Risiken.
Im Mittelpunkt stehen die gesetzlich geforderte Gefährdungsbeurteilung sowie konkrete Schutzmaßnahmen: technische Lösungen zur Temperaturkontrolle, organisatorische Maßnahmen zur Belastungsreduktion und der Einsatz persönlicher Schutzausrüstung. Ziel ist es, die Sicherheit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nachhaltig zu gewährleisten – bei gleichzeitigem Erhalt der gesundheitsförderlichen Qualität des Saunaerlebnisses

Anforderungen an den Arbeitsplatz Saunakabine – Verantwortung, Ausstattung und sichere Durchführung

Der Arbeitsplatz Saunakabine stellt besondere Anforderungen an Mensch und Material. Hier treffen hohe Temperaturen, intensive Duftstoffe und sicherheitsrelevante Abläufe aufeinander – sowohl für die Mitarbeitenden als auch für die Nutzer. Dieses Kapitel beleuchtet die Ausstattung und Organisation der Saunakabine aus arbeitsschutzrechtlicher und betrieblicher Sicht. Es geht um die Auswahl geeigneter Aufgussmittel, die Beschaffenheit und Pflege der Aufgusssteine sowie den sachgemäßen Einsatz von Hilfsmitteln. Mitarbeitende müssen umfassend geschult und in der Lage sein, den Aufguss fachgerecht, sicher und kundenorientiert durchzuführen. Arbeitgeber sind gefordert, die technischen und organisatorischen Rahmenbedingungen bereitzustellen – von geeigneten Materialien über Schutzvorkehrungen bis hin zu klar geregelten Zuständigkeiten. Auch der verantwortungsvolle Umgang mit Duftstoffen und die Kommunikation mit den Badegästen sind Teil eines professionellen und sicheren Arbeitsplatzes in der Saunakabine..

Durchführung sicherer Saunaaufgüsse – Wirkung gezielt und verantwortungsvoll entfalten

Der Saunaaufguss ist ein zentrales Gestaltungselement im Saunabetrieb – intensiv, belebend und wohltuend. Damit diese Wärmeanwendung ihre Wirkung sicher entfalten kann, sind klare fachliche und sicherheitstechnische Standards einzuhalten. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie ein Aufguss physiologisch wirkt – von der kurzzeitigen Steigerung der Luftfeuchtigkeit bis zur intensiven thermischen Reizwirkung auf den Körper. Die Anforderungen an die Saunakabine müssen diesen Bedingungen standhalten: geeignete Belüftung, stabile Temperaturverhältnisse und hitzebeständige Materialien sind unerlässlich.

Darüber hinaus werden die Arbeitsmittel – vom Aufgusskübel über das Handtuch bis zum Wedelwerkzeug – sowie der sachgerechte Einsatz von Aufgussmitteln wie ätherischen Ölen oder Duftkompositionen thematisiert. Der Fokus liegt dabei stets auf einem verantwortungsvollen, gesundheitsorientierten und professionellen Umgang – für ein sicheres Erlebnis sowohl für die Badegäste als auch für die Mitarbeitenden.

Standardisierung von Saunaaufgüssen – Qualität, Sicherheit und Erlebnis im Einklang

Ein standardisierter Saunaaufguss schafft nicht nur ein gleichbleibend hochwertiges Erlebnis für die Gäste, sondern sorgt auch für Sicherheit und einen reibungslosen Ablauf im Saunabetrieb. Dieses Kapitel zeigt, wie professionelle Standards entwickelt und umgesetzt werden können. Ausgehend von den grundlegenden Prinzipien der Aufgussgestaltung wird die Bedeutung einer sorgfältigen Vorbereitung hervorgehoben – inklusive Materialkontrolle, Auswahl der Aufgussmittel und Erstellung eines verbindlichen Aufgussplans. Persönliche Schutzmaßnahmen für Mitarbeitende sowie klare Vorgaben zur Sicherheit der Gäste und deren Vorbereitung auf den Aufguss (z. B. Hinweise und Raumdurchlüftung) sind feste Bestandteile des Prozesses.
Die Durchführung erfolgt nach definierten Abläufen: von der gezielten Dosierung der Aufgusswassermenge bis hin zu Techniken der Luftverteilung und Temperatursteuerung. Währenddessen ist die kontinuierliche Beobachtung der Gäste essenziell, um Überforderungen frühzeitig zu erkennen. Abschließend werden Aspekte der Nachbereitung, Reinigung und Prävention (z. B. Vermeidung von Rutschgefahr oder unsachgemäßer Mittelverwendung) behandelt. So entsteht ein Aufguss, der begeistern und gleichzeitig schützen kann – für ein rundum sicheres Saunaerlebnis.

Spezialaufgüsse – Erlebnisvielfalt und Verantwortung in der modernen Sauna

Spezialaufgüsse verleihen dem Saunabad eine besondere Erlebnisdimension – ob durch intensive Düfte, pflegende Zusätze oder traditionelle Rituale. Gleichzeitig stellen sie hohe Anforderungen an Hygiene, Sicherheit und Fachwissen.
In diesem Kapitel lernen Sie verschiedene Spezialaufgüsse kennen: Salz- und Zuckeraufgüsse wirken durch ihren osmotischen Effekt reinigend und durchblutungsfördernd, während Honigaufgüsse Haut und Sinne verwöhnen – mit einer nachweisbar pflegenden und antibakteriellen Wirkung, die in der Saunahitze besonders effektiv sein soll. Auch alternative Zusätze wie Kaffee, Tee, Milchprodukte oder Eis kommen zur Sprache – stets unter Berücksichtigung ihrer Wirkung und ihrer hygienischen Relevanz. Besonderes Augenmerk gilt den traditionellen Banja-Ritualen mit ihren eigenen Regeln und Reinigungsaspekten sowie dem professionellen Umgang mit innovativen Produkten wie Sauna-Aroma-Kugeln. Abschließend informiert das Kapitel über geltende Hygienestandards und gibt klare Hinweise zu nicht zugelassenen Aufgusszusätzen wie beispielsweise Mentholkristallen – damit Erlebnisvielfalt und Sicherheit Hand in Hand gehen.

Zwischenfälle in der Sauna – Risiken erkennen, richtig handeln

Trotz aller gesundheitsfördernden Effekte ist die Sauna ein Hochtemperaturbereich, in dem es bei unsachgemäßer Nutzung oder gesundheitlicher Vorbelastung zu kritischen Zwischenfällen kommen kann. Für Saunapersonal ist es essenziell, Risiken frühzeitig zu erkennen und im Ernstfall professionell zu handeln.

Dieses Kapitel behandelt typische Notfallsituationen wie Herz-Kreislauf-Versagen, Verbrühungen oder Verbrennungen durch unsachgemäßen Aufguss, Verpuffungen oder Brände infolge falscher Mittelverwendung sowie Stürze durch glatte Flächen oder Kreislaufschwäche. Auch außergewöhnliche, kuriose Zwischenfälle finden Beachtung – zur Sensibilisierung und Vorbereitung auf unerwartete Situationen.

Ein zentrales Element bildet das Handlungsschema im Rahmen eines strukturierten Rettungsalgorithmus. Es zeigt Schritt für Schritt, wie Erste Hilfe sicher geleistet wird – von der Erstansprache über die Alarmierung bis zur stabilen Seitenlage oder Reanimation. Besonderes Augenmerk gilt der schonenden, aber zügigen Bergung von verunfallten Personen aus Gefahrenbereichen wie der heißen Saunakabine.

Dieses Kapitel vermittelt praxisnahes Wissen für mehr Sicherheit – und stärkt die Handlungskompetenz im Ernstfall.

Fallbeispiele – Lernen aus realen Ereignissen

Fallbeispiele machen deutlich, wie schnell kleine Fehler in der Sauna zu ernsthaften Zwischenfällen führen können – und wie wichtig Prävention, Schulung und professionelles Handeln sind.

Dieses Kapitel stellt reale und praxisnahe Szenarien vor: Verbrühungen und Verbrennungen durch unsachgemäß dosierte oder ungeeignete Aufgussmittel, Stürze auf oder in unmittelbarer Nähe von glühend heißen Saunaöfen, und ein kurioser, aber lehrreicher Fall von geschmolzenen Kontaktlinsen bei zu hoher Hitzeeinwirkung. Auch Vergiftungen durch nicht zugelassene oder überdosierte Duftstoffe werden thematisiert – ein oft unterschätztes Risiko.

Jeder Fall wird analysiert: Was ist passiert? Welche Ursachen lagen zugrunde? Welche Sicherheitsvorkehrungen wurden vernachlässigt – und wie hätte der Vorfall verhindert werden können? Die Fallbeispiele dienen nicht nur der Veranschaulichung möglicher Gefahren, sondern auch als Grundlage für die Entwicklung eigener Schutzkonzepte und Schulungsinhalte.

Ziel ist es, aus Fehlern zu lernen – bevor sie geschehen.

Präventionsmaßnahmen – Sicherheit und Qualität im gesamten Saunabereich
Effektive Präventionsmaßnahmen sind das Fundament eines sicheren und professionellen Saunabetriebs. Sie schützen Gäste und Personal vor gesundheitlichen Risiken und Unfällen – und sichern zugleich ein hochwertiges Saunaerlebnis.
Dieses Kapitel vermittelt grundlegende Prinzipien der Prävention: Dazu gehören technische Sicherheitsstandards, klare betriebliche Abläufe sowie die Schulung aller Mitarbeitenden.
Die Maßnahmen werden systematisch für alle Bereiche der Saunaanlage aufgegliedert. In den **Vorbereitungsräumen** stehen Hygiene, Orientierung und Aufklärung im Vordergrund – etwa durch gut sichtbare Saunaregeln und geeignete Beschilderung. In der **Saunakabine** liegt der Fokus auf Temperaturkontrolle, rutschfesten Flächen und einem sicheren Umgang mit Aufgussmitteln.
Der **Freiluftbereich** muss witterungsbedingt gesichert und beleuchtet sein, während der **Kaltwasserbereich** – ob Tauchbecken, Dusche oder Gussvorrichtung – rutschfest, hygienisch und frei zugänglich sein sollte. Auch das **Fußwärmbecken** verdient Aufmerksamkeit: Temperaturkontrolle und Wasserhygiene sind hier essenziell. Im **Ruhebereich** fördern angenehme Bedingungen, klare Verhaltensregeln und diskrete Aufsicht das Wohlbefinden und die Sicherheit.
Nicht zuletzt wird der **Aufguss selbst** als potenziell risikobehaftete Tätigkeit analysiert – mit Empfehlungen zur Standardisierung, Dosierung, Gästebeobachtung und persönlicher Schutzausrüstung. Das Kapitel zeigt: Prävention beginnt im Detail – und wirkt im Gesamterlebnis.

Bergung von Personen aus Gefahrenbereichen (nur im Präsenzkurs)
In einer Saunaanlage kann es in seltenen Fällen zu medizinischen Notfällen kommen – etwa bei Kreislaufproblemen, Schwindel oder Bewusstlosigkeit. In solchen Situationen ist schnelles, sicheres und professionelles Handeln gefragt. Saunameisterinnen und Saunameister übernehmen hier eine zentrale Rolle: Sie sind speziell geschult, um Personen aus heißen oder schwer zugänglichen Bereichen sicher zu bergen und die Erstversorgung einzuleiten.
Je nach Situation und körperlicher Verfassung der betroffenen Person kommen unterschiedliche Hilfsmittel zum Einsatz. Bei der Einzelbergung wird in der Regel auf bewährte Rettungs- und Tragegriffe zurückgegriffen. Wenn die Person nicht mehr eigenständig gehen oder getragen werden kann, kommen Bergetücher oder Rettungsbretter zum Einsatz. Diese ermöglichen eine schonende und stabile Lagerung sowie einen sicheren Transport – auch über längere Distanzen oder durch enge Gänge.
Die sichere Anwendung dieser Techniken erfordert regelmäßige Schulungen und praktische Übungen. Unsere Saunameisterinnen und Saunameister sind daher im Umgang mit Notfallausrüstung wie Bergetuch, Spineboard oder Rettungstrage ebenso geübt wie in der Kommunikation mit Rettungsdiensten. Sie überbrücken die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Hilfe mit ruhigem, gezieltem Handeln und fachlicher Kompetenz – für die **Sicherheit aller Gäste.**

Schulungskompendium

Alle Teilnehmenden erhalten das umfassende „Schulungskompendium zum Lehrgang Sauna-Fachkraft“ in gedruckter Form (1. Auflage, Januar 2023, DIN A4, 131 Seiten). Es dient als begleitendes Lehrmaterial zum Seminar und bietet eine fundierte Grundlage zur Vertiefung aller behandelten Inhalte – ideal zur Vorbereitung, Nacharbeitung und für den praktischen Einsatz im Arbeitsalltag.

Seminartermine

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie auf Saunameister.de unter dem Menüpunkt „Termine und Preise“ auf unserer Website. Dort erhalten Sie auch Informationen zu verfügbaren Plätzen, Kursformaten und Anmeldemöglichkeiten..

Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Absolventinnen und Absolventen das Zertifikat „Sauna-Fachkraft“ und „Ersthelfer für Saunaanlagen“ (nur bei präsenzlehrgängen). Dieses bestätigt die erworbenen Kenntnisse und Qualifikationen für eine fachgerechte und sichere Tätigkeit im professionellen Saunabetrieb.

Seminarkosten

Die aktuellen Kosten für das Seminar entnehmen Sie bitte dem Bereich „Termine und Preise“ auf unserer Website Saunameister.de. Dort finden Sie eine transparente Übersicht über alle Gebühren sowie mögliche Ermäßigungen und Zusatzleistungen.

Häufig gestellte Fragen

Wie unterscheidet sich der Onlinekurs vom Präsenzkurs?
Die Kurse sind inhaltlich identisch und unterscheiden sich nur durch die didaktischen Mittel. Im Onlinekurs sind keine praktischen Teile enthalten.

Kann der Onlinekurs jederzeit gestartet werden?
Ja. Der Onlinekurs ist an keine Termine gebunden und kann jederzeit gestartet, unterbrochen und wiederholt werden.

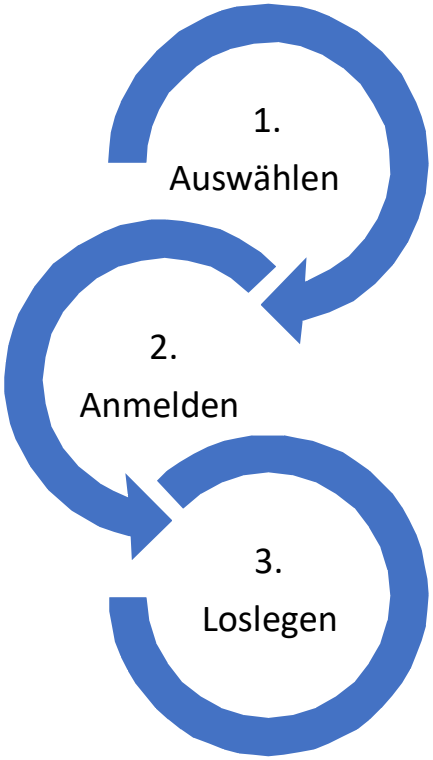
Für wen ist der Kurs geeignet?
Für wen ist der Kurs geeignet?Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende in Saunaanlagen, Wellnessbereichen, Hotels oder Thermen – sowohl Berufseinsteiger als auch erfahrene Saunameister profitieren von den Inhalten.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?
Interesse an Gesundheit, Wellness und Sauna sowie die Bereitschaft, mit Menschen zu arbeiten. Vorkenntnisse im Saunabereich sind hilfreich, aber keine zwingende Voraussetzung.

Wie lange dauert der Onlinekurs?
Es gibt keine zeitliche Beschränkung.
Wenn alle Module bearbeitet sind,
ist der Kurs abgeschlossen.

Anmeldung und Kontakt

Auswählen - Anmelden - Loslegen



Den gewünschten Kurs in der gewünschten Schulungsform auswählen (saunameister.de).

Anmeldeformular ausfüllen und abschicken

Zugangsdaten zur Lernplattform erhalten und loslegen.

Deutsche
Sauna-Akademie®

Deutsche Sauna-Akademie
www.saunameister.de
info@saunameister.de