



# ICE COACH ZERTIFIKAT

A l e x a n d e r   M e t z l e r

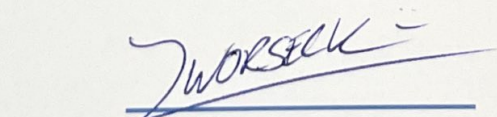
**hat die Ausbildung zum ICE Coach an der ICE Academy (ICEA) erfolgreich abgeschlossen und ist berechtigt, die Bezeichnung "ICE Coach (ICEA)" zu führen.**

Inhalte der Ausbildung:

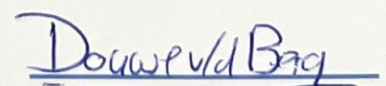
- Wissenschaftliche Grundlagen: Thermoregulation, Vorteile und Kontraindikationen der Kälteexposition.
- Coaching-Kompetenzen: Sichere und achtsame Anleitung von Menschen bei der Kälteexposition.
- Praktische Anwendung: Durchführung von Eisbädern, Kaltluftexposition und Kältemeditation.

Die Ausbildung umfasste zwei Module in Potsdam mit insgesamt 70 Stunden Präsenzunterricht (à 60 Minuten) und befähigt zur professionellen Begleitung von Menschen bei Kälteinterventionen.

Potsdam, den 14.12.2025

  
Dr. Josephine Worseck  
Gründerin der ICE Academy



  
Douwe van den Berg  
Gründer der ICE Academy