

SEMINAR

Projekt „Gesundheit 2010“



Programmablauf

Freitag, 12. März 2010

12.00 Uhr Anreise, Begrüßung mit einem kleinen Snack und Check-In

12.30 Uhr Start des Seminars mit einer kurzen Vorstellungsrunde

13.00 Uhr Vortrag: „In Bewegung kommen“

Dass wir uns nicht nur bewegen sollen, sondern auch ein Stück weit bewegen müssen, liegt in unseren Genen geschrieben. Wir funktionieren so, als würden wir tagtäglich Höchstleistungen vollbringen, um nicht zu verhungern. Die radikal veränderte Lebenssituation stellt eine große Anforderung an den Stoffwechsel dar. Zusammenhänge werden erläutert, die einen Weg in die bewegte Zukunft aufweisen.

14.00 Uhr Fitness-Check, Laktatstufentest

Wir ermitteln Ihre individuellen Trainingsbereiche anhand der Untersuchung der Herzfrequenz- und Laktatentwicklung bei einem aeroben Laktatstufentest. Durch konsequente Berücksichtigung der diagnostizierten Bereiche sind oft ungeahnte Entwicklungen möglich. Zu wissen, wo man steht, ist nicht nur für den Leistungssportler von Bedeutung, sondern insbesondere für den Gesundheitsorientierten.

Rücken-Screening – Muskelfunktionstest

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes gesundheitliches Problem. Fast zwei Drittel der Frauen und über die Hälfte der Männer in Deutschland leiden darunter. Wie hoch ist Ihr Risiko für Rückenbeschwerden? Anhand eines Fragebogens und einer Muskelfunktionsmessung ermitteln wir Ihr individuelles Risiko an chronischen Rückenschmerzen zu erkranken. Jeder Teilnehmer erhält durch ein individuelles Screening sofort Informationen, wie es um seinen Rücken bestellt ist.

16.00 Uhr Kaffeepause

- 16.30 Uhr **Rückenausgleichs-Training**
 Um Beschwerden, Verletzungen und muskulären Dysbalancen vorzubeugen, wirkt ein kleines, individuelles Training oft Wunder. Hier zeigen wir Ihnen spezielle Übungen, die Sie jeder Zeit auch bequem selbst zu Hause durchführen können. Besonders geeignet für „Schreibtischtäter und Vielfahrer.“
- Entspannung**
 Nervosität, Gereiztheit, innere Unruhe, körperliche Unausgeglichenheit, Verspannung, Unzufriedenheit, Überbelastung und stressbedingte Krankheiten: Dies sind häufig beobachtete Phänomene unserer schnelllebigen Zeit. All diese Anzeichen wirken sich kontraproduktiv auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Das zentrale Ziel ist es, Spannungszustände zu lösen und ein angenehmes Gefühl der Ruhe herzustellen.
- 18.00 Uhr **Abendessen**
- 19.00 Uhr **Auswertung der Leistungsdiagnostik**
 Im Auswertungsgespräch werden Ihre persönlichen Werte analysiert und besprochen. Dabei erhalten Sie Ihre individuell ermittelten Herzfrequenzbereiche als „Handwerkszeug“ für Ihr Training, sowie einen Überblick über sinnvolle Trainingsmaßnahmen, die Sie im Alltag anwenden können.
- 20.00 Uhr **Nachtwanderung**
 Zum Ausklang des Tages machen wir uns bei Dunkelheit, mit Fackeln und Stirnlampen ausgerüstet, auf den Weg in die Nacht des Heidenbergs.

Samstag, 13. März 2010

- 07.00 Uhr **Blutentnahme**
 In nüchternem Zustand erfolgt morgens die Blutentnahme. Nach dieser werden Ihre Daten im Anschluss sofort in ein medizinisches Labor übermittelt und analysiert.
- Ab 07.30 Uhr **Frühstück**
- 08.30 Uhr **Vortrag: „Du bist, was Du isst“**
 Fette wo es geht vermeiden, Kohlenhydrate soviel man will! Hat uns dieser Leitspruch der letzten Jahre in die Wohlstandfalle gebracht? Hintergründe über den Stoffwechsel, die Energiebereitstellung und praktische Tipps für die tägliche Umsetzung erfahren Sie in diesem Vortrag!
- 10.00 Uhr **Koch-Workshop**
 Das im Vortrag Gehörte wird in die Tat umgesetzt. Beim gemeinsamen Kochen lassen sich die Grundzüge einer gesunden und nährstoffreichen Essenzubereitung besonders anschaulich vermitteln.

- 12.00 Uhr **Mittagessen**
Das gemeinsam zubereitete Gericht wird verspeist.
- 13.00 Uhr **Mountainbike-Tour**
Sauerstoff tanken, die Natur genießen und den Alltag hinter sich lassen. Mit hochwertigen Mountainbikes gehen wir mit Ihnen auf eine Tour in die idyllische Landschaft rund um das Ungerthal. Unsere erfahrenen Guides bringen Sie sicher über Stock und Stein.
- oder**
Nordic Walking
Erfahren Sie unter sportwissenschaftlicher Anleitung die korrekte Ausführung einer der populärsten Gesundheitssportarten. Schwungvoller Stockeinsatz, die richtige Körperhaltung und die optimale Intensität sind entscheidend, will man die Vorzüge des Nordic Walking voll ausschöpfen. Wir zeigen Ihnen, was wichtig ist und bringen Sie auf den richtigen Weg.
- 14.30 Uhr Rückkehr und Zeit, sich frisch zu machen
- 15.00 Uhr **Besprechung der Blutwerte**
In diesem Vortrag wird Ihnen das Ergebnis Ihrer Blutuntersuchung mitgeteilt. Dabei bekommen Sie Ihre Werte nicht lediglich nüchtern übermittelt. Vielmehr möchten wir Ihr Verständnis und Wissen über diesen „Lebenssaft“ erweitern und Sie über Hintergründe und Bedeutung der einzelnen Blutparameter informieren. Auch erhalten Sie wertvolle Hinweise, wie Sie Ihre Werte im Alltag selbst positiv beeinflussen können.
- 16.30 Uhr Zeit für persönliche Fragestellungen
- 17.30 Uhr Ende des Seminars und individuelle Abreise

Um die Diagnostikbausteine nicht zu verfälschen, bitten wir Sie folgendes zu beachten:

- Die Blutentnahme am Morgen sollte nüchtern erfolgen. Wasser ist jederzeit erlaubt.
- 48 Stunden vor der Blutentnahme sollten Sie auf alkoholische Getränke und Nikotin verzichten.

Allgemeines:

- Für die Leistungsdiagnostik bringen Sie bitte kurze Sportkleidung mit.
- Für den Aktivpart Nordic Walking/Mountainbike eignet sich saisonangepasste Sportbekleidung und festes Schuhwerk.
- Bitte beachten Sie, Sportkleidung zum Wechseln mitzubringen, falls eine Garnitur verschwitzt wird.

Anmeldung

Fax: 09122/ 93 07-20

Projekt „Gesundheit 2010“

Seminartage Freitag und Samstag: 12./ 13. März 2010 oder 21./ 22. Mai 2010

Name, Vorname _____
Straße _____
PLZ, Ort _____
Telefon / Telefax _____
E-Mail _____
Geburtsdatum _____

Kosten: Euro 599,- inkl. MwSt. pro Person

Teilnahmegebühr/ Zahlungsbedingungen:

Euro 599,- inklusive MwSt., Seminarablauf wie beschrieben. Seminarunterlagen und Mahlzeiten sind enthalten. Mit der Anmeldung, die wir Ihnen schriftlich bestätigen, erhalten Sie eine Rechnung über den kompletten Seminar-Betrag. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Termin abzusagen.

Stornierung:

Bei schriftlicher Abmeldung wird bis 7 Tage vor Seminarbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 29,- Euro inkl. MwSt. erhoben. Bei Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt behalten wir uns vor, die Gesamtsumme zu berechnen. Selbstverständlich können Sie einen Ersatz-Teilnehmer benennen.

Gastronomie:

Das Hubert-Schwarz-Zentrum setzt auf eine gesunde, leichte, von frisch zubereiteten Produkten geprägte Küche. Viele unserer Lieferanten stammen aus der Region. Um den Ansprüchen an vollwertige Kost und biologische Belange gerecht zu werden, haben wir in jüngster Zeit viel investiert - im Grundsatz wie im Detail. Unser gastronomisches Angebot geht einher mit der Firmenphilosophie, die unsere Kunden auch in einem gesunden und ernährungsbewussten Lebensstil fördern will. Dazu gehören zum Beispiel ein reichhaltiges Salatbuffet, Vitamine bei jeder Mahlzeit, naturbelassener Joghurt mit frischen Zutaten und Obst als ganztägiges Angebot.

Bitte reservieren Sie mir für das Seminar Projekt „Gesundheit 2010“ ein:

- Einzelzimmer zum Preis von Euro 60,- inkl. MwSt.
 Doppelzimmer zum Preis von Euro 90,- inkl. MwSt.

Vom _____ bis _____ 2010.

Ort, Datum

Unterschrift

Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG
HRA 11 112 Nürnberg
Persönlich haftender Gesellschafter:
Hubert Schwarz & Cie. Verwaltungs-GmbH
HRB 14 036 Nürnberg
Geschäftsführer: Hubert Schwarz, Renate Schwarz

Ungerthal 2 1/2
D - 91186 Büchenbach
Sparkasse Mittelfranken-Süd
Kto. 750 296 212 • BLZ 764 500 00
IBAN: DE5476450000750296212
BIC-SWIFT-Code: BYLADEM1SRS

Telefon 0 91 22/ 93 07-0
Telefax 0 91 22/ 93 07 20
www.hubert-schwarz.com
E-mail team@hubert-schwarz.com
UST-ID: DE 185342687
St. Nr.: 247/163/50300