

Info-Aktiv-Tag Nepal im Hubert Schwarz Zentrum

am 30.Juli 2010

Information: Teilnahme kostenlos Was muss ich wissen? Wie kann ich mich vorbereiten?

Eine Trekkingtour bis auf 5.550 Meter Höhe ist sicherlich keine alltägliche Reise und erfordert besondere Vorbereitungen und Informationen. Unsere erfahrenen Spezialisten informieren Sie umfassend und beraten Sie in allen Fragen.

13:30 Uhr Einführung / Vorstellung der Reise Nepal **Trekking**

Nepal Trekking mit Mount Everest Basislager – bildliche Präsentation.

Als Team an den Fuß des höchsten Berges der Welt: Ein Gedanke, der ebenso reizvoll wie Respekt einflößend ist. Sich von beeindruckenden Naturerlebnissen überwältigen lassen; körperliche und mentale Grenzen kennen lernen – und überschreiten. Wie können sich Menschen auf das Besondere einlassen und Höhenmeter für Höhenmeter zu einem Team wachsen und dabei ihr persönliches Ziel erreichen.



Kaffeepause

Bekleidungs- und Ausrüstungstipps rund um den Himalaya

- Von A wie Anorak bis Z wie Zipphose – wir stellen Ihnen die richtige Outdoorausrüstung- und Kleidung vor.

Informationen über Impfungen, Höhenkrankheit und Ernährung **Auswertung Blutanalyse**

Ca 18:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Zusatzangebot Check: Bin ich fit für den Kilimandscharo?

Nutzen Sie die Möglichkeit vor der Informationsveranstaltung, Ihren Fitness und Ernährungszustand zu bestimmen. Die individuelle Auswertung gibt Ihnen eine realistische Einschätzung über die mögliche Erreichung Ihres Ziels.

07:30 Uhr Blutabnahme für Ernährungsscheck, bitte kommen Sie nüchtern!

08:00 Uhr Leistungsdiagnostik
Wir ermitteln Ihre individuellen Trainingsbereiche anhand der Untersuchung der Herzfrequenz- und Laktatentwicklung.
Zu wissen, wo man steht, ist nicht nur für den Leistungssportler von Bedeutung, sondern auch für den Gesundheitsorientierten.



Ab 09:00 Uhr Frühstück

Anschließend gehen wir nach draußen ins Gelände und tanken eine Runde Sauerstoff. Bitte nehmen Sie sich feste Schuhe und Bekleidung für Bewegung im Freien mit!

12:00 Uhr Mittagessen, Fitness-Buffett

Teilnahme inkl. Blutanalyse, Leistungsdiagnostik, Frühstück und Mittagessen 149,-€

Teilnahme inkl. Leistungsdiagnostik und Mittagessen 99,-€

Email: christine.hofmann@hubert-schwarz.com oder per

Fax: 09122 – 93 07 20

An:

Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG

Ungerthal 2 1/2

91186 Büchenbach



„Info-Aktiv-Tage Nepal“

Ich melde mich zum „Info-Aktiv-Tag Nepal“ am Freitag, den 30. Juli 2010 an. Die Teilnahme ist für mich **kostenlos**.

Ich melde mich verbindlich zum **Zusatzangebot „Info-Aktiv-Tag Nepal“ zum Preis von 149,- €** im Hubert Schwarz Zentrum an. Die Blutanalyse, eine ausführliche Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung und anschließender Auswertung, Frühstück und Mittagessen ist im Preis enthalten.

Ich melde mich verbindlich zum **Zusatzangebot „Info-Aktiv-Tag Nepal“ zum Preis von 99,- €** im Hubert Schwarz Zentrum an. Die ausführliche Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung und anschließender Auswertung und das Mittagessen ist im Preis enthalten.

Bitte reservieren Sie mir für den „Info-Aktiv-Tag“ ein:

Einzelzimmer mit Frühstück zum Preis von 66,- €, inkl. MwSt.

Doppelzimmer mit Frühstück zum Preis von 89,- €, inkl. MwSt.

In der Zeit vom _____ bis _____

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon / Telefax _____

E-Mail _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Nicht enthaltene Kosten für den „Info-Aktiv-Tag“: An- und Abreise, Übernachtung mit Frühstück, Getränke

Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG

HRA 11 112 Nürnberg

Persönlich haftender Gesellschafter:

Hubert Schwarz & Cie. Verwaltungs-GmbH

schwarz.com

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: DE54764500000750296212

Telefon 0 91 22/ 93 07-0

Telefax 0 91 22/ 93 07 20

www.hubert-schwarz.com

E-mail: team@hubert-

USt-ID: DE 185342687

St. Nr.: 247/164/36903