

SEMINAR

Team und Gesundheit



Programmablauf

Freitag, 07. Mai 2010

- 12.00 Uhr Anreise und Begrüßung im Hubert-Schwarz-Zentrum
Wir laden Sie an unser gesundes Buffet ein!
- 12.30 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 Workshop I: Individuelle Leistungsdiagnostik
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.
- 15.30 Uhr Workshop II: Rückenausgleichstraining
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.“
- 16.15 Uhr Kaffeepause

- 16.45 Uhr Mountainbike-Tour oder Nordic Walking
Sauerstoff tanken, die Natur genießen und den Alltag hinter sich lassen. Mit hochwertigen Leih-Mountainbikes gehen wir mit Ihnen auf eine Tour über Stock und Stein. Alternativ geht es unter professioneller Anleitung zum Nordic Walking. Zur Belebung von Körper und Geist.
- 18.30 Uhr Auswertung der Leistungsdiagnostik, Zeit für individuelle Beratung
- 19.30 Uhr Abendessen
- 20.30 Uhr Geselliger Ausklang am Lagerfeuer
Zeit für persönliche Gespräche und intensiven Austausch über gemachte Erfahrungen (Ausklang gegen 24 Uhr).

Samstag, 08. Mai 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
- 09.00 Uhr Abfahrt mit den Mountainbikes zum Hubert-Schwarz-Hochseilgarten
Hochseilgartentraining – „Wer nie etwas versucht, dem ist alles unmöglich!“
Ziel ist es, die persönlichen Möglichkeiten auszuloten und den Blick darüber hinaus zu wagen, über den eigenen Schatten zu springen und die wirklichen Grenzen zu erkennen. Der Hubert-Schwarz-Hochseilgarten bietet als Baustein des Outdoor-Trainings ein Erlebnisfeld der unbegrenzten Möglichkeiten.
- 12.00 Uhr *Mittagessen outdoor*
- 15.00 Uhr Rückankunft im Hubert-Schwarz-Zentrum
Zeit, sich frisch zu machen
- 15.30 Uhr **Auswertung der Blutanalyse**
Wir schauen mit Ihnen hinter ihre Blutwerte, interpretieren Ihre Stoffwechsellage und geben Ihnen praktische Tipps an die Hand, wie Sie diese positiv und nachhaltig selbst beeinflussen können.
- 16.30 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!
- 17.30 Uhr Abendessen / Abschluss und Abreise

Anmeldung

Fax: 09122/ 93 07-20

Seminar Team und Gesundheit

Seminartage Freitag und Samstag: 07./08. 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