

## Info-Aktiv-Tage im Hubert Schwarz Zentrum

am 24.September 2010, 28.Januar und 13.Mai 2011

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

Die Besteigung eines Berges mit knapp 6000 m 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 des Projektes Kilimandscharo**

Kilimandscharo – bildliche Präsentation.

Als Team den höchsten Berg Afrikas erklimmen: 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 Kilimandscharo**

- 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 Gipfelziels.

**07:30 Uhr Blutabnahme für Ernährungscheck**, 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 Kilimandscharo“**

Ich melde mich zum „Info-Aktiv-Tag Kilimandscharo“ an. Die Teilnahme ist für mich **kostenlos**.

am Freitag, den 24. September 2010

am Freitag, den 28. Januar 2011

am Freitag, den 13. Mai 2011

Ich melde mich verbindlich zum **Zusatzangebot „Info-Aktiv-Tag Kilimandscharo“ 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 Kilimandscharo“ 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: DE5476450000750296212

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