

EIN TEAM MIT KOMPETENZ & ERFAHRUNG



HUBERT SCHWARZ

Extremsportler / Motivationstrainer / Unternehmer

Mehrfach meisterte er das Race Across America und zwei Weltumrundungen im Sattel. Am Berg beweist er seit Jahren nicht nur Ausdauer, sondern vor allem Führungsqualitäten: 26 Mal hat er Gruppen auf den Kilimandscharo geführt. Seine Erfahrung und Motivationskraft ebnen gerade auch älteren Teilnehmern sicher den Weg zum höchsten Gipfel Afrikas.

- Motivationstrainer der Teilnehmer
- Erfahrener Guide und Betreuer der Kilimandscharo Besteigung
- Organisator „Gipfel der goldenen Jahre“

„Mit Willen, Leidenschaft und Mut kann man viel mehr erreichen, als einem andere zutrauen.“

Hubert Schwarz



RENATE SCHWARZ

Spezialistin für Gesundheitsförderung und Prävention

Renate Schwarz ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und hat an der Deutschen Hochschule (DHfPG) Gesundheitsmanagement (B.A.) studiert. Sie besitzt eine langjährige berufliche Erfahrung.

- Vorbereitung bei „Ernährung“ und „Bewegung“
- Entwicklung von Trainingsplänen
- Tipps bei Höhenkrankheit und Impfungen
- Gesundheitstipps für Verhalten auf dem Berg

Aktuell finalisiert sie ihr Studium mit dem Master of Arts (M.A.) in den Schwerpunkten Prävention und Gesundheitsmanagement.

„Die Kombination aus Bewegung und Ernährung gibt nicht nur Power, sondern versorgt den Körper auch mit neuer Energie.“

Renate Schwarz



PROF. DR. MED. CONRAD PFAFFEROTT

Internist / Kardiologe / Angiologe

Nach dem Studium und einem Aufenthalt in den USA schloss sich die Ausbildung von Dr. Conrad Pfafferott zum Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie an der Technischen Universität München an. 2000 erfolgte die Ernennung zum Professor. Nach der Berufung zum Chefarzt 1999 leitete er die Med. Klinik I des Klinikum Ingolstadt bis 2015.

- Hilfe bei medizinischen Fragen und Problemen
- Ärztlicher Rat bei der Vorbereitung zum „Gipfelsturm“

„Kleine und besonders große Ziele erreicht man nur mit festem Willen und Ausdauer.“

Prof. Dr. med. Conrad Pfafferott



HUBERT SCHWARZ
Menschen bewegen.

Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG
Ungerthal 2 1/2
91186 Büchenbach

Telefon: 09122/9307-0
E-Mail: team@hubert-schwarz.com
Internet: www.hubert-schwarz.com

GIPFEL DER GOLDENEN JAHRE

IM ALTER HOCH HINAUS – GIPFELTRAUM KILIMANDSCHARO



EIN PROJEKT VON UND MIT HUBERT SCHWARZ

PROJEKT: GIPFEL DER GOLDENEN JAHRE

MOMENTE DER LEBENDIGKEIT

Manche **Momente** bleiben uns ein Leben lang **in Erinnerung**: Augenblicke, in denen wir uns unendlich freuen, intensives Glück oder großen inneren Frieden verspüren. „**Gipfelerfahrungen**“ werden solche außergewöhnlichen Erlebnisse genannt. Wenn das Besondere mit dem Alltäglichen eine Fusion eingeht, dann gibt es keine Unterschiede und keine Widerstände mehr.

Am Ende bleiben nur die lebendigsten Erinnerungen. Denn dann blicken wir zurück und bemerken, wofür es sich gelohnt hat. Gipfelerfahrungen gehören mit Sicherheit dazu. Die Besteigung des Kilimandscharo ist mehr als eine normale Berg-Tour, es ist oft die **Erfüllung eines langen Lebenstraums**.

Mit 5.895 Meter stellt der höchste Berg Afrikas nicht nur eine sportlich-bergsteigerische, sondern auch eine mentale und gruppensdynamische Herausforderung dar. Um diesen Lebenstraum zu verwirklichen, werden Personen der **Generation 60+** mit unterschiedlichen Hintergründen auf eines der größten Abenteuer ihres Lebens vorbereitet.

Eines ist sicher: Es wird der erneute Beweis, dass Leistung im Alter nicht nur möglich, sondern auch höchst motivierend sein kann!

VORBEREITUNG & BETREUUNG DURCH HUBERT SCHWARZ PERSÖNLICH

Die Teilnehmer werden professionell vorbereitet, um den höchsten Berg Afrikas zu besteigen. Die intensive Betreuung und die in mehrere Etappen untergliederte, direkte Vorbereitung durch Hubert Schwarz persönlich, machen diese Tour zu einem unvergleichlichen Ereignis.

Seit 1998 führt Hubert Schwarz Gruppen auf den Gipfel des Kilimandscharo, vor allem Vertreter der aktiven Generation 60+. So gut wie kaum ein Zweiter kennt Hubert Schwarz die Beweggründe und Haltungen von älteren Menschen, die neue Ziele und Wege wagen möchten.

VORBEREITUNG

Neben Beratung zur Ausrüstung, werden wir das gesamte Jahr gezielte Aktivitäten wie z.B. eine Zugspitz-Besteigung durchlaufen.

AUFTAKT

Jeder Teilnehmer durchläuft ein Diagnostikprogramm. So ermitteln wir den aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand.

BEGLEITUNG

Auf Basis der Diagnostik werden – zusammen mit dem Coach – individuelle Etappenziele erarbeitet und zugehörige Pläne entwickelt.

BESTEIGUNG

Am Ende steht das große Ziel: Die Besteigung des Kilimandscharo und ein einmaliger Ausblick vom Uhuru Peak auf 5.895 Metern.

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“

Laotse

DAS ZIEL: KILIMANDSCHARO

- Höhe: 5.895 Meter
- Fläche: 755 km²
- Höchster Berg Afrikas
- Verschiedene Aufstiegs-Routen
- Erstbesteigung: 06.10.1889
- 20.000 Bergsteiger jährlich
- UNESCO Weltnaturerbe

KILIMANDSCHARO MIT DEM HUBERT-SCHWARZ-TEAM

Den *Gipfel der goldenen Jahre* machen wir durch unsere Coaching-Kompetenz besonders **lohnend und sicher**.

Wohl kein anderes Unternehmen hat so viele Menschen aus der **Zielgruppe 60+** auf den Gipfel des Kilimandscharo gebracht wie wir! Unsere Experten vermitteln **fundiertes Wissen** über den Berg, körperliche Belastungen, gesundheitliche Risiken und Ausrüstung.

Es braucht **kompetente Begleitung**, um im Dschungel der Ernährungstipps und Fitnesstrends den richtigen Weg zu finden. Unser erfahrenes Experten-Team der Hubert-Schwarz-Akademie gibt diese **Hilfestellung** – wissenschaftlich fundiert, anschaulich und unterhaltsam – eine gesunde Mischung aus Hintergrundwissen und vielen praktischen Anleitungen.



VOR DER REISE

Vor der Reise beantworten wir alle Fragen und geben Einblicke zum Kilimandscharo.



EXKLUSIVE GRUPPENGROSSE

Durch die kleine Gruppengröße ist der Kontakt persönlich und die Betreuung individuell.



INDIVIDUELLE VORBEREITUNG

Der Gesundheitszustand wird ermittelt, Trainingspläne erarbeitet und die Umsetzung begleitet.



DEUTSCHE REISELEITER

Unsere Reisen werden alle von einem unserer deutschsprachigen Reiseleiter ab und bis Deutschland begleitet.



ÄRZTLICHE BEGLEITUNG

Die Tour wird von einem deutschsprachigen und erfahrenen Arzt durchgängig begleitet.



HOCHWERTIGE AUSTRÜSTUNG

Wir bieten Ausrüstungspakete mit Markenartikeln von führenden Herstellern zur Miete.

1998

hat die erste geführte Tour stattgefunden

700

zufriedene Teilnehmer

55

erfolgreiche Kilimandscharo-Touren

20

Jahre Erfahrung