

## Aktiv Seminar: „Alter hat Klasse“

Termine: 20. / 21. Mai 2019 oder 21. / 22. Oktober 2019  
Veranstaltungsort: Hubert-Schwarz-Zentrum, Ungerthal 2 ½, 91186 Büchenbach

Zweitätiges Seminar: Vortrag und Workshop mit  
Prof. Dr. Roland Fuchs, Prof. Dr. Conrad Pfafferott, Paul Thelen  
sowie Renate & Hubert Schwarz

### Die „Master-Class“ – wofür es sich lohnt an sich zu arbeiten



### Beweggründe des Seminars

#### Top Leistung in der 2. Lebenshälfte – geht das?

Den Jugendwahn als Trend hat unsere Gesellschaft zwar hinter sich gelassen und die verlängerte Lebensarbeitszeit bis 67 ausgerufen. Aber Zweifel bleiben:

- bei allen, die jenseits der 50 sind und spüren, wie ihre Kräfte schwinden,
- bei Unternehmen, die den Nachwuchs für belastbarer halten,
- im Gesundheitssektor, der an Zivilisationskrankheiten und ihren Spätfolgen zu ersticken droht.

Vor diesem Hintergrund braucht es aktive Vertreter der älteren Generation, die Zeichen setzen und mit dem eigenen guten Beispiel vorangehen – sodass weithin sichtbar wird:

### Nichts geht über eine reife Leistung, denn Alter ist nur eine Zahl!

Dieses Seminar wird aufwecken, informieren, motivieren, aktivieren und vor allen Dingen Spaß machen - versprochen! Denn Bewegung im Alter darf nicht Quälerei bedeuten. Auch mit kleiner, aber regelmäßiger Aktivität ist sehr viel möglich.

## Zielgruppe

- Interessierte an einem aktiven und engagierten Lebensstil

## Seminarziele

- Wie funktioniert unser Körper im Alter – wie verändern sich Stoffwechsel und Hormonhaushalt?
- Erkenntnisse aktueller Studien aus Medizin und Sportwissenschaft
- Was kann und muss ich tun?
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Praxisbezug: Das richtige Workout
- Erfolgsfaktoren Alter hat Klasse: Bewegung, Kraft und Ausdauer
- Dem Schweinehund Paroli bieten

## Programminhalte

### Praktische Parts (zur Auswahl)

- Aktives Erwachen
- Mountainbiking
- Daily Fitness mit PMR und Rückenfit
- Flow Erleben durch Trommelworkshop
- Fitness für den Kopf: Jonglageworkshop
- Nordic Walking

## Interaktive Vorträge und Workshops

- Prof. Dr. Roland Fuchs: „Gesund altern“
- Prof. Dr. Conrad Pfafferott: „Dem Herzen Gutes tun“
- Paul Thelen: „ANS LIMIT – mit 68 Jahren zum Mt. Everest“
- Hubert Schwarz „Aus eigenem Antrieb“
- Renate Schwarz „Unsere Nahrung ist unsere Medizin! Gesunde Ernährung im Alltag“



### Prof. Dr. med. Conrad Pfafferott

**Internist / Kardiologe / Angiologe**

Nach dem Medizinstudium an der LMU München und einem Forschungsaufenthalt in den USA schlossen sich die Ausbildung und die Habilitation an der Technischen Universität München an. Im Jahr 2000 erfolgte die Ernennung zum apl. Professor. Nach der Berufung zum Chefarzt 1999 übernahm er bis Juli 2015 die Leitung der Medizinischen Klinik I des Klinikum Ingolstadt.



### Prof. Dr. med. Roland Fuchs

**Hämatologie / Onkologie**

Unermüdlicher Einsatz für die Diagnostik und Therapie von Krebs- und Blutkrankheiten, verbunden mit einer bewegten Biografie und einer Leidenschaft fürs Radeln. Beim Race Across America, dem „härtesten Radrennen der Welt“, finishte er mit 75 Jahren erfolgreich mit seinem Team und hat erst dieses Jahr den Gipfel des Kilimandscharos erklommen. Doch noch lange wird nicht ans Aufhören gedacht. Aktuell ist er eingeschriebener Student mit Paul Thelen für Sport- und Bewegungsgerontologie.



### Paul Thelen

**Unternehmensberater / Alters-Sportler**

Mehrfach meisterte er das Race Across America. Unternehmerische und sportliche Herausforderungen folgen ähnlichen Erfolgsmustern: hohe Ziele setzen, mit dem richtigen Konzept, Durchhaltevermögen und Freude das Ziel zu erreichen. Jenseits der 60+ verwirklicht er mit mehr als 20 Bergbesteigungen der Kategorie 5.000+, Vizeweltmeisterschaft im Marathon und Finisher im RAAM-Viererteam seine Sport-Ziele. Seine Philosophie: Bewegung und Sport im Alter sind wichtige Voraussetzungen für körperliche und geistige Fitness, die wiederum für eine hohe Lebensqualität und Lebensfreude im Alter sorgen.



### Hubert Schwarz

**Extremsportler / Motivationstrainer / Unternehmer**

Mehrfach meisterte er das Race Across America und zwei Weltumradelungen im Sattel. Am Berg beweist er seit Jahren extreme Ausdauer: nicht jeder kann behaupten 30 Mal am Kili gewesen zu sein! Seine Erfahrung und Motivationskraft zeigen, dass die Generation 60+ aktiv und unternehmensfreudig ist.



### Renate Schwarz

**Spezialistin für Gesundheitsförderung und Prävention**

Renate Schwarz ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und hat an der Deutschen Hochschule Gesundheitsmanagement (B.A.) studiert. Sie besitzt eine langjährige berufliche Erfahrung. Aktuell finalisiert sie ihr Studium mit dem Master of Arts (M.A.) in den Schwerpunkten Prävention und Gesundheitsmanagement.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **Aktiv Seminar: „Alter hat Klasse“** inklusive Verpflegung am

**20. / 21.05.2019** (1. Tag 11.00 – 22.00 Uhr / 2. Tag 07.00 – 17.00 Uhr)

**21. / 22.10.2019** (1. Tag 11.00 – 22.00 Uhr / 2. Tag 07.00 – 17.00 Uhr)

bei der Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG zum Preis von **345,- EUR pro Person** an.

Hiermit buche ich ein **EZ incl. Frühstück** zum Preis von **73,- EUR** am \_\_\_\_\_ hinzu.

Hiermit buche ich ein **DZ incl. Frühstück** zum Preis von **111,- EUR** am \_\_\_\_\_ hinzu

Alle angegebenen Preise verstehen sich **inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer**. Die Anmeldung erfolgt auf der Grundlage der Leistungsbeschreibung Aktiv Seminar „Alter hat Klasse“. Der Inhalt ist mir bekannt und wird ausdrücklich zum Vertragsinhalt erklärt und einbezogen. Stand 04.04.2019.

## IHRE PERSÖNLICHEN DATEN / Rechnungsanschrift

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ / Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Handy

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

- Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die verbindliche Anmeldung zum Aktiv Seminar „Alter hat Klasse“ im Hubert-Schwarz-Zentrum und akzeptieren die allgemeinen Geschäftsbedingungen ([www.hubert-schwarz.com/unternehmen/agbs](http://www.hubert-schwarz.com/unternehmen/agbs)). Bitte senden Sie uns diese Seite per Fax (09122/9307-20), eingescannt per E-Mail ([team@hubert-schwarz.com](mailto:team@hubert-schwarz.com)) oder per Post zu. Vielen Dank.
- Sollten Sie an weiteren Aktivitäten der Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG interessiert sein, melden Sie sich doch kostenlos bei unserem E-Mail Newsletter an. Dort gibt es auch weitere spannende Themen rund um unseren Wirkungsbereich zum Nachlesen. Hiermit bestätigen Sie die Anmeldung.