

# ALTER HAT KLASSE

Aktivseminar mit Hubert Schwarz



**HUBERT SCHWARZ**

Menschen bewegen.

# BEWEGGRÜNDE

## 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.

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.

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!

## KUNDENSTIMMEN

**„Inhalt topp, Umfang prima, Teilnehmerkreis inspirierend.**

*Ein Seminar, was ich ausdrücklich weiterempfehlen kann. Ich habe mich über beide Tage in der herrlichen ruhigen Lage des Hubert-Schwarz-Zentrums sehr wohl gefühlt und aus den Vorträgen sowie auch aus den praktischen Übungen einiges in mein tägliches Leben mitnehmen können“.*

Volkmar Bachmann

(Senior Manager | Creative Marketing  
dormakaba Deutschland GmbH)



## 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

## PROGRAMMINFOS\*

- Tag 1 Unser Motto „Dem Herzen Gutes Tun“**  
Anreise bis 8.00 Uhr und Aktivitäten In- und Outdoor
- Tag 2 Ein Tag voller Inspiration**  
Der heutige Tag ist geprägt von inspirierenden Vorträgen und aktiven Einheiten
- Tag 3 Body Fit!**  
**Nach einer IST-Stand Analyse (Walking nach Puls, Leistungsdiagnostik)** wird ein persönlicher Aktivitätenplan erstellt. Nach dem Mittagessen Ende des Seminars.

\* Änderungen im Seminarablauf vorbehalten

## VORTRÄGE

- **Prof. Dr. Roland Fuchs:** „ff100- (Fit für 100)“
- **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“



## TERMINE 2020

- 11.-13.05.2020
- 09.-11.11.2020

## SEMINARGEBÜHR

- 995,- EUR p.P. (zzgl. MwSt.)  
inkl. Verpflegung und Seminargetränke

## ANMELDUNG

[www.hubert-schwarz.com/motivation/alterhatklasse](http://www.hubert-schwarz.com/motivation/alterhatklasse)



# REFERENTEN



**HUBERT SCHWARZ**  
Extrem Sportler / 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.



**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 TU 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 Med. Klinik I des Klinikum Ingolstadt. Als Begleitarzt und Guide leitete er für das Hubert-Schwarz-Zentrum bereits Touren zum Kilimandscharo und nach Peru zum Inka-Trail.



**PROF. DR. MED. ROLAND FUCHS**  
Hämatologe / Onkologe

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



**PAUL THELEN**  
Unternehmensberater / „Best-Ager“  
Sportler

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 Race-Across-America-Viererteam seine Sport-Ziele.

*„Bewegung und Sport im Alter sind wichtige Voraussetzungen für körperliche und geistige Fitness, die wiederum für eine hohe Lebensqualität und Lebensfreude im Alter sorgen.“*

Paul Thelen