



HUBERT SCHWARZ
Menschen bewegen.

GESUNDHEIT ERLEBEN

08.05.2020 und 16.10.2020



www.hubert-schwarz.com

PROJEKT: GESUNDHEIT

INHALT

ZIEL



PROJEKT: GESUNDHEIT

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt. Das Gesundheitsseminar im Hubert-Schwarz-Zentrum ist der ideale Rahmen für eine solche Initialzündung – weg vom Stress, hin zu einem gesünderen Lebensstil. Vielfältige Impulse aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Bewegung vermitteln den Teilnehmern Handlungskompetenz und Effektwissen. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit zu steigern, langfristig einen Zustand im Gleichgewicht zu erreichen und diesen Zustand zur persönlichen (Weiter-) Entwicklung zu nutzen.

GENAUE ANALYSE,

FUNDIERTES WISSEN

PRAKTISCHE TIPPS

Die Teilnehmer lernen die allgemeinen Parameter der Gesundheit kennen und lassen sich bei uns gründlich analysieren. Neben aufschlussreichen Vorträgen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Stress werden die persönlichen Werte der Teilnehmer mittels moderner Diagnostik ermittelt. Im Fitnessteil des Gesundheitstags nutzen wir die idyllische Landschaft des Heidenbergs rund um das Seminarzentrum und geben hilfreiche Tipps mit an die Hand, die im Alltag leicht umgesetzt werden können.

INHALT

- Fitness-Check auf dem Fahrradergometer
- Gesundheitsparameter und Blutabnahme
- Vorträge in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Stress & Stressbewältigungsstrategien
- Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- Persönliche Ziele definieren

ZIEL

- Steigerung der Motivation für eine gesunde Lebensweise
- Vermittlung von Handlungswissen
- IST-Stand-Analyse als Basis für eine erfolgreiche Umsetzung

FAKTEN

- **Beginn:** 09:00 Uhr (ab 07:00 Uhr Blutabnahme)
- **Ende:** 19:00 Uhr
- **Ort:** Hubert-Schwarz-Zentrum
- **Referenten:** Hubert-Schwarz-Team

HANDLUNGSWISSEN DIAGNOSTIK UMSETZUNG



HANDLUNGSWISSEN

Motivation durch Wissen! In unseren Vorträgen bekommen Sie zielgerichtetes Handlungswissen vermittelt, welches Grundvoraussetzung für die Umsetzung in der Praxis ist.



DIAGNOSTIK

Mit Analysetools ermitteln wir Ihre ganz persönlichen Gesundheitswerte. Den offengelegten Problemfeldern stehen die individuell ermittelten Trainingswerte und Zielvorgaben gegenüber.



UMSETZUNG

Motiviert durch Handlungswissen und ausgestattet mit den eigenen Trainingsbereichen gilt es nun, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Das Richtige tun – wir helfen beim Einstieg!

FITNESS-CHECK/LAKTATSTUFENTEST

Wir ermitteln Ihre individuellen Trainingsbereiche anhand der Untersuchung der Herzfrequenz- und Laktatentwicklung bei einem Laktatstufentest. Durch die Diagnose sind oft ungeahnte Entwicklungen möglich.

BLUTANALYSE

Ein Tropfen Blut liefert wertvolle Informationen über vorhandene Risikofaktoren und Stoffwechselstörungen. Mit Hilfe moderner Präventionsdiagnostik ermitteln wir neben den Risikofaktoren insbesondere das Potential von Schutzfaktoren, die von großer Bedeutung sind.

AUSWERTUNG DES FITNESS-CHECKS

Das Ergebnis des Fitness-Checks zeigt Ihnen auf, wie der aktuelle Stand Ihrer Ausdauerfähigkeit ist. Anhand der ermittelten Herzfrequenzbereiche erhält jeder Teilnehmer sein persönliches Werkzeug für ein gesundes und effektives Bewegungsverhalten.

DU BIST, WAS DU ISST

Haben uns falsche Leitsprüche in die Wohlfallsfalle gebracht? Hintergründe über den Stoffwechsel, die Energiebereitstellung und praktische Tipps für die tägliche Umsetzung erfahren Sie in diesem Vortrag.

AUSWERTEVORTRAG DER BLUTANALYSE

In diesem Vortrag vermitteln wir Basiswissen über die Bedeutung und Interpretation der einzelnen Blutparameter. Damit erwirbt der Seminarteilnehmer fundiertes Handlungswissen, wie man gezielt Risikofaktoren minimieren/eliminieren und Schutzfaktoren aufbauen kann.

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Wir stellen Ihnen Ursache und Wirkung positiver wie negativer Einflussfaktoren auf Ihre Gesundheit vor. Anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse bekommen Sie einen Einblick in das Gesundheitssystem Mensch.

IN BEWEGUNG KOMMEN

Die sich radikal ändernde Lebenssituation stellt eine große Herausforderung an unseren Stoffwechsel dar. Zusammenhänge werden erläutert, die einen Weg in die bewegte Zukunft aufweisen.

RÜCKENGYMNASTIK

Hier zeigen wir Ihnen spezielle Übungen, die Sie jederzeit auch bequem selbst zu Hause durchführen können, um Beschwerden, Verletzungen oder muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

WALKEN UND LAUFEN NACH PULS

Jeder Teilnehmer erhält eine Puls-Uhr und lernt, wie er mit den im Fitness-Check ermittelten individuellen Herzfrequenzen umgeht. Das „Laufen nach Puls“ führt uns an die frische Luft und bietet die Möglichkeit, richtig durchzuatmen.

ANMELDUNG PREISE OPTIONEN

ANMELDUNG GESUNDHEIT ERLEBEN

Online-Anmeldung unter
<https://www.hubert-schwarz.com/produkte-dienstleistungen/mitarbeitergesundheit/gesundheiterleben/>



Termine: Fr, 08.05.2020 Fr, 16.10.2020

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon, Telefax: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Kosten: 249,- EUR Seminargebühr (zzgl. MwSt.)
49,- EUR Verpflegungspauschale für Mittagessen und Kaffeepause (zzgl. MwSt.)

ZIMMERRESERVIERUNG

Bitte reservieren Sie mir für den Vorabend ein

- Einzelzimmer inkl. Frühstück zum Preis von 66,50,- EUR (zzgl. MwSt.)
- Doppelzimmer inkl. Frühstück zum Preis von 101,- EUR (zzgl. MwSt.)

BESTÄTIGUNG

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung zum Gesundheitsseminar und akzeptieren die allgemeinen Geschäftsbedingungen
(www.hubert-schwarz.com/unternehmen/agbs).

Ihre Betroffenenrechte sowie sonstige Informationen zum Datenschutz gem. Art. 13 DSGVO finden Sie unter <https://www.hubert-schwarz.com/datentransparenz/>

Bitte senden Sie uns diese Seite per Fax (09122 / 93 07- 20), eingescannt per E-Mail (team@hubert-schwarz.com) oder per Post zu.

Ort, Datum

Unterschrift



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

Tel. 09122 / 93 07- 0
Fax 09122 / 93 07- 20
team@hubert-schwarz.com
www.hubert-schwarz.com

TEILNAHMEGEBÜHR / ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Seminarablauf wie beschrieben. Alle Seminarunterlagen sind im Preis enthalten. Die Tagespauschale beinhaltet ein Frühstück, ein Mittagessen inkl. einem alkoholfreiem Getränk und eine Kaffeepause. Wasser steht während des Seminars bereit. Weitere Getränke stehen auf Selbstzahlerbasis zur Verfügung. Nach der Anmeldung erhalten Sie zusammen mit der schriftlichen Bestätigung eine Rechnung über den kompletten Seminar-Betrag sowie die Tagespauschale. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 6 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, das Seminar zu stornieren und einen Ersatztermin zu benennen.

GASTRONOMIE

Das Hubert-Schwarz-Zentrum setzt auf eine gesunde, leichte, von frisch zubereiteten Produkten geprägte Küche. 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 teilen Sie uns mögliche Allergien, Unverträglichkeiten oder den Wunsch nach vegetarischen wie veganen Mahlzeiten frühzeitig mit.

ÜBERNACHTUNG

Zimmerpreise wie beschrieben. Der Preis versteht sich inkl. Frühstück, Parkplatz und WLAN Nutzung im Hubert-Schwarz-Zentrum. Gerne können Sie am Vorabend des Seminars bereits anreisen.

AGB'S

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG finden Sie unter:
www.hubert-schwarz.com/unternehmen/agbs



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

Tel. 09122 / 93 07- 0
Fax 09122 / 93 07- 20
team@hubert-schwarz.com
www.hubert-schwarz.com