

# ALTER HAT KLASSE

Aktivseminar mit Hubert Schwarz



**HUBERT SCHWARZ**

Menschen bewegen.

# BEWEGGRÜNDE

## FIT UND AGIL BIS INS HOHE ALTER

Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen, doch gesund älter zu werden ist bei Weitem kein Selbstläufer. Wir selbst haben es in der Hand. Mit den richtigen Strategien, wie regelmäßiger Bewegung und einer bewussten Ernährung kann jeder den biologischen Alterungsprozess positiv beeinflussen und dadurch aktiv und vital die 2. Lebenshälfte genießen.

Als aktive Vertreter der „Best Ager“ zeigen unsere Referenten in diesem Seminar, wie man gesund älter wird und mit über 60 Jahren noch reife Leistungen erbringen kann. Die Kombination aus aktiven Bewegungseinheiten, Wissensvermittlung aus den Bereichen Medizin, Ernährungswissenschaft und Sport sowie ein persönlicher Gesundheits-Check bietet einen ganz besonderen Seminarcharakter.

Füllen auch Sie die Jahre bis ins hohe Alter mit mehr Lebenskraft und Lebensfreude!



### WISSEN ERWEITERN

Vermittlung von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den biologischen und physiologischen Alterungsprozessen in unserem Körper.



### IN SCHWUNG KOMMEN

Impulse für die Steigerung der Leistungsfähigkeit und Lebenskraft im Alter durch aktive und dynamische Bewegungseinheiten.



### GESUNDHEITS-DIAGNOSTIK

Persönliche Blutanalyse und Fitness-Check-Up sowie darauf basierende Erstellung eines Aktivitätenplans entsprechend Ihrer individuellen Leistungsziele.

### KUNDENSTIMME

*„Das Seminar ist ein wunderbarer Ratgeber und eine professionelle Anleitung für ein erfülltes und gesundes Leben im Lebensabschnitt Ü60. Die Inhalte werden leicht verständlich vermittelt. Man erhält von sympathischen und höchst kompetenten Referenten eine exzellente Anleitung für den Aufstieg zum ‚Höhenweg des Lebens.‘“*

**Hilmar Wollner**

Marketingleiter SchmidtColleg von 1985-2019



# PROGRAMMINHALTE



## VORTRÄGE

- **Prof. Dr. Conrad Pfafferott:** „Dem Herzen Gutes tun“
- **Prof. Dr. Roland Fuchs:** „Gesund alt werden“
- **Paul Thelen:** „Gesund alt werden – Praxistipps zum Einstieg in den Sport“ und „Ans Limit – mit 68 Jahren zum Mount Everest“
- **Hubert Schwarz:** „Auf dem Höhenweg des Lebens“
- **Renate Schwarz:** „Du bist so alt, wie du isst“

## NÄCHSTER TERMIN

- 19. bis 21. April 2021  
im Hubert-Schwarz-Zentrum,  
Ungerthal

## SEMINARGEBÜHR

- 1.495,- EUR p.P.  
inkl. Verpflegung und Seminar-  
getränke (zzgl. MwSt.)

## INDIVIDUELLE GESUNDHEITS-DIAGNOSTIK

- **Anthropometrie:** Bei einem ersten Gespräch mit Anamnese messen wir Ihre anthropometrischen Daten (Gewicht, Blutdruck und Bauchumfang).
- **Blutanalyse:** Unsere Gesundheitsexperten analysieren und interpretieren Ihre Blutwerte. Dadurch können vorhandene Risikofaktoren erkannt und gezielte Präventions- und Schutzmaßnahmen aufgezeigt werden.
- **Fitness-Check:** Mit einem Laktatstufentest ermitteln wir Ihre Herzfrequenz- und Laktatenentwicklung. Auf Basis der Ergebnisse können wir Ihre individuellen und optimalen Trainingsbereiche identifizieren sowie einen persönlichen Aktivitätenplan für Ihren Alltag erstellen.
- **Auswertungsgespräch:** In einem persönlichen Gespräch werden Ihre Werte aus den Tests analysiert und besprochen. Zum Schluss erhalten Sie individuelle Ernährungs- und Bewegungstipps, die Sie im Alltag praktisch umsetzen können.



## Aktiveinheiten

- Zwischen den Vorträgen warten unterschiedliche Bewegungseinheiten auf Sie, die Ihre mentale als auch körperliche Fitness trainieren.
- Neben **Walking-Runden** oder **Mountainbike-Touren** in der idyllischen Landschaft von Ungerthal, werden Sie in **Yoga-Praktiken** und **Life Kinetik** Übungen eingeführt. Viel Spaß ist dabei garantiert!
- Zwischendurch und abends am Lagerfeuer bleibt auch genügend Zeit für den gegenseitigen Austausch und private Gespräche.

## ONLINE ANMELDUNG



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

# REFERENTEN



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

Unermüdlicher Einsatz für die Diagnostik und Therapie von Krebs- und Blutkrankheiten sowie die Leidenschaft fürs Radeln zeichnen ihn aus. Mit über 75 Jahren bewältigt er schwierige Radmarathons, darunter das Race Across America, das Desert Dash Namibia und die Mongolia Bike Challenge sowie verschiedene Marathonläufe. Auch geistig hält er sich fit: Zusammen mit Paul Thelen erwarb er beim Studium der Sport- und Bewegungsgerontologie profundes Wissen über die altersbedingten Veränderungen des menschlichen Körpers.



**PAUL THELEN**  
Unternehmensberater | Sportler

Unternehmerische und sportliche Herausforderungen folgen ähnlichen Erfolgsmustern: Hohe Ziele setzen, das richtige Konzept erarbeiten, Durchhaltevermögen zeigen und Freude daran haben, das Ziel zu erreichen. Jenseits der 60 verwirklicht er weiterhin seine sportlichen Ziele mit mehr als 20 Bergbesteigungen der Kategorie 5.000+, Vizeweltmeisterschaft im Marathon, Deutscher Duathlon Meister 2019 in der Kategorie M75, Finisher im Race-Across-America-Viererteam und verschiedene andere Ultrarennen.



**HUBERT SCHWARZ**  
Extremsportler | Motivationstrainer | Unternehmer

Im Rennradsattel ist er ganz in seinem Element: Mehrfach bestritt er das Race Across America, radelte zweimal um die Welt, durch Wüsten und eisige Kälte. Auch am Berg beweist er seit Jahren extreme Ausdauer. Denn nicht jeder kann behaupten über 30 Mal am Gipfel des höchsten Berges Afrikas gewesen zu sein. Mit seinen extremen Touren und seiner hohen Antriebskraft verdeutlicht er, dass die Generation 60+ aktiv und unternehmensfreudig ist.



**PROF. DR. MED. CONRAD PFAFFEROTT**  
Internist | Kardiologie | Angiologe

Nach dem Medizinstudium an der LMU München und einem Forschungsaufenthalt in den USA schlossen sich die Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie sowie 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 leitet er für das Hubert-Schwarz-Zentrum Touren zum Kilimandscharo, nach Peru, Patagonien und in den Bayerischen Wald.

*„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*



**RENATE SCHWARZ**  
Gesundheitsmanagerin | Heilpraktikerin | Ernährungsberaterin

Die staatl. geprüfte Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin absolvierte an der Deutschen Hochschule den B.A. Gesundheitsmanagement und schloss ein Masterstudium mit dem Schwerpunkt Prävention an. Mit ihrem Praxiswissen als ehemalige Mitarbeiterin am Institut für Sportmedizin und Trainingswissenschaft in Regensburg steht sie auch hinter den sportlichen Erfolgen ihres Ehemanns Hubert Schwarz. Zudem baute sie federführend den Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ des Hubert-Schwarz-Zentrums auf, den sie stetig weiterentwickelt.



**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](mailto:team@hubert-schwarz.com)  
Internet: [www.hubert-schwarz.com](http://www.hubert-schwarz.com)