



**HUBERT SCHWARZ**

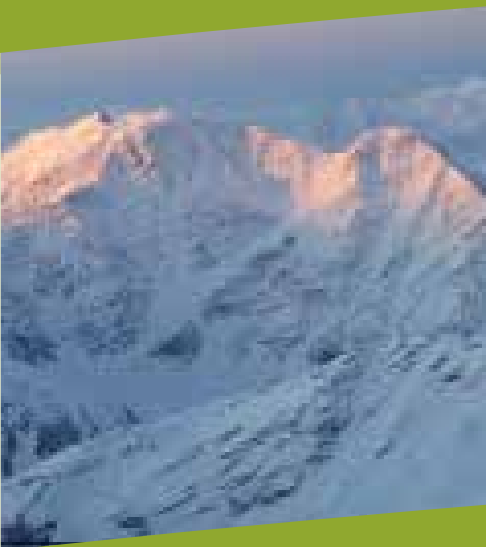
Menschen bewegen.

## KILIMANDSCHARO: INFO-TAG

Informationen rund um das Abenteuer Kilimandscharo

## FIT FÜR DEN GIPFEL: INTENSIV-SEMINAR

Höhenvorbereitung für Ihr Gipfel- Erlebnis



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

# GIPFEL DER GEFÜHLE

» In Tansania, unweit der Stadt Arusha, erhebt sich der mit 5.895 Metern höchste Berg Afrikas. Den Kilimandscharo zu besteigen, ist weit mehr als nur ein Gipfelabenteuer. Einzigartig sind die wechselnden Landschaften und Klimazonen auf dem langen Weg zum Ziel über den Wolken. Angefangen von der kargen Steppe im Tal über die Regenwaldzone, Hochmoore und den weiten wüstenartigen Plateaus bis hin zu den imposanten Gletschern der Gipfelregion – die Eindrücke und Ausblicke sind immer wieder atemberaubend.

Wir haben uns selbst als Guides die Wege zum Kilimandscharo erschlossen: mit vielen Gruppen, die erfolgreich zum Gipfel vorgestoßen sind. Aber auch durch viele Kontakte zu Einheimischen und deren Kultur.

Diese „Faszination Kilimandscharo“ geben wir mit Leidenschaft an unsere Kunden weiter – von der sorgsamsten Vorbereitung auf das Abenteuer über die Kili-Besteigung in homogenen Gruppen bis hin zu einzigartigen kulturellen Einblicken und abschließender Wildtier-Safari.

Wagen Sie mit uns das Abenteuer, Sie sind in besten Händen! “

*Renate Schwarz Hubert Schwarz*

Renate & Hubert Schwarz

## DATEN & FAKTEN

### DER KILIMANDSCHARO

- Höhe: 5.895 Meter
- Fläche: 755 km<sup>2</sup>
- höchster Berg Afrikas
- verschiedene Aufstiegs-Routen
- Erstbesteigung: 06.10.1889
- 20.000 Bergsteiger jährlich; die Hälfte erreicht den Gipfel
- UNESCO Weltnaturerbe

### HUBERT-SCHWARZ-ZENTRUM

- individuelle Betreuung
- optimale Vorbereitung
- deutscher Reiseleiter
- langjährige Erfahrung
- zahlreiche Ausrüstungspartner
- 60+ geeignete Touren
- optional: ärztliche Betreuung
- optional: Guide Hubert Schwarz

# IDEE INHALT ZIEL

## WAS UNS UNTERSCHIEDET

Abenteuerreisen machen wir durch unsere Coaching-Kompetenz besonders **lohnend und sicher**. Wohl kein anderes Unternehmen hat z.B. so viele Menschen aus der Zielgruppe 60+ auf den Gipfel des Kilimandscharo gebracht wie wir!

Mit **Leistungstests und Trainingsprogrammen** bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit, sich über Monate hinweg gezielt auf das Abenteuer vorzubereiten. So erfüllen wir Träume auch für Menschen, die sich das Abenteuer zunächst nicht zutrauen und bei anderen Anbietern auf der Strecke bleiben würden.

## KILIMANDSCHARO INFO-TAG

Während dem Kilimandscharo Info-Tag erhalten Sie **Erfahrungsberichte** über Reise, Tour und Berg sowie Hilfestellung und Tipps bei der Ausrüstung. Dabei profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und bekommen **Fachwissen** aus erster Hand.

## FIT FÜR DEN GIPFEL INTENSIV- SEMINAR

Eine **Leistungsdiagnostik** (Fitness-Check) gibt Auskunft darüber, welche körperlichen Voraussetzungen vorhanden sind und woran in der Vorbereitung noch gearbeitet werden kann. Vorträge informieren über die Grundlagen der **Höhenanpassung** und die richtige **Ernährung** vor und während Ihres Abenteuers.

## INHALT

- Vorträge und Wissensvermittlung über Berg, Tour, Reiseformalitäten
- Informationen zum Impfschutz und Höhenanpassung
- Bekleidungs- und Ausrüstungstipps
- Wichtiges zum Thema Bewegung und Ernährung
- Fitness-Check (beim Intensiv-Seminar im Preis enthalten)

## ZIEL

- Klärung offener Fragen
- Informationen zur Kilimandscharo-Besteigung
- Verhalten (Thema Bewegung und Ernährung) vor und während der Reise
- Motivation und Freude auf die Reise wecken
- Überblick für eine optimale Ausrüstung geben
- Fitness Check, um Ihren Status-Quo zu ermitteln

## TERMINE 2022

### Info-Tag

- 11.02.2022
- 01.04.2022
- 07.10.2022\*

### Intensiv-Seminar

- 02.04.2022
- 08.10.2022\*

\*Mindestteilnehmerzahl jeweils 6 Personen!

# ABLAUF INFO-TAG INTENSIV-SEMINAR

Gesundheits-Check  
optional möglich!

## KILIMANDSCHARO INFO-TAG 13.30 - ca. 18.00 UHR

### INFOS ZU TANSANIA

Sie erhalten allgemeine Informationen zur Anreise, Flugdauer, Zeitverschiebung, Visum, Gepäck, etc...

### PRÄSENTATION KILIMANDSCHARO

Zahlreiche Bilder und Erfahrungsberichte vermitteln Ihnen einen Eindruck der Herausforderung.

### IMPFUNGEN, HÖHENKRANKHEIT UND ERNÄHRUNG

Wir beantworten Fragen zu empfehlenden Impfungen, der Höhenkrankheit und dem Umgang damit, sowie einer gesunden Ernährung.

### BEKLEIDUNGS- UND AUSRÜSTUNGSTIPPS

Von A wie Anorak bis Z wie Zipphose – wir klären Sie über die richtige Outdoor-ausrüstung und Kleidung auf.

## FIT FÜR DEN GIPFEL SEMINAR 07.30 - ca. 17.30 UHR

### FIT FÜR DEN BERG

Akklimatisierung, Höhenanpassung, Höhenmedizin, Reisemedizin und Impfungen bilden die Schwerpunkte.

### AUSWERTUNG DES FITNESS-CHECK

Die Auswertung zeigt Ihnen den Ist-Stand; so erhalten Sie Ihr persönliches „Werkzeug“ für ein gesundes und effektives Bewegungsverhalten.

### THEMA ERNÄHRUNG

Wir zeigen Ihnen, worauf es bei der Vorbereitung ankommt und wie Sie sich gesund am Berg ernähren.

### AUSWERTUNG DER BLUTANALYSE

Ihnen wird das Ergebnis Ihrer Blutuntersuchung mitgeteilt. Sie lernen die Sauerstofftransportkapazität kennen, die besonders wichtig bei der Besteigung ist.

### BLUTABNAHME

Die Blutabnahme erfolgt in der Früh im nüchternen Zustand und ist Basis für den Auswertevortrag am Nachmittag

### FITNESS-CHECK

Untersuchung der Herzfrequenz und Laktatentwicklung auf dem Ergometer. Daraus entwickeln wir individuelle Trainingsbereiche für Sie.

### WALKEN UND LAUFEN NACH PULS

Nach dem Umziehen lernen Sie – mit einer Pulsuhr – in Ihrem Herzfrequenzbereich zu walken oder laufen.

### 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!

# ANMELDUNG PREISE OPTIONEN

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für den **Kilimandscharo Info-Tag** für **69,- EUR inkl. Verpflegungspauschale** (inkl. MwSt.) an dem folgenden Termin an:

- Fr, 11.02.2022    Fr, 29.04.2022    Fr, 07.10.2022
- zusätzlich buche ich das **Abendessen** am Freitag (22 €) dazu.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **„Fit für den Gipfel“ Intensiv-Seminar** für **398,- EUR inkl. Verpflegungspauschale** (inkl. MwSt.) an dem folgenden Termin an:

- Sa, 30.04.2022    Sa, 08.10.2022

Name, Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon, Telefax: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

## ZIMMERRESERVIERUNG

Bitte reservieren Sie mir für das Seminar ein

- Einzelzimmer inkl. Frühstück (86 €)  
 Doppelzimmer inkl. Frühstück (124 €)

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

## BESTÄTIGUNG

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie Ihre Anmeldung und akzeptieren die Teilnahmebedingungen auf der Rückseite.

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

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

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



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

Alle Preise verstehen sich inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen Mehrwertsteuer. Nicht enthalten sind An- und Abreise und zusätzliche Kosten für nicht genannte Leistungen. Getränke stehen auf Selbstzahlerbasis zur Verfügung. Wasser steht während der Veranstaltung kostenlos bereit. Mit der Anmeldung, die wir Ihnen schriftlich bestätigen, erhalten Sie eine Rechnung über den kompletten Veranstaltungs-Betrag. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 6 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Termin abzusagen.

## 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. Bitte teilen Sie uns mögliche Allergien, Unverträglichkeiten oder den Wunsch nach vegetarischen wie veganen Mahlzeiten frühzeitig mit.

## STORNOBEDINGUNGEN

Die Stornobedingungen entnehmen Sie den AGB's vom 31.08.2015 auf den beiden vorherigen Seiten.



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

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