

## Inhalte

In unserem 2½-tägigen Seminar in Davos **analysieren** wir im persönlichem Gespräch ihren **momentanen Lebensstil**.

Die Teilnehmer lernen in einem gemeinsamen Programm ein

### **gesundheitsförderndes Bewegungs-, Ernährungs- und Allgemeinverhalten**

kennen.

Zu Beginn werden Sie mittels **Medical check up** nach möglichen Risikofaktoren untersucht (Blutfettwerte, Blutdruck, EKG etc.). Ihr individuelles Profil wird Ihnen durch speziell dafür ausgebildete Ärzte erläutert.

In **Workshops** werden Sie durch unterschiedliche didaktische Methoden (Vorträge, Meta-Plan, etc.) über Themen wie

- ↳ Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention
- ↳ Gesundheit trotz Belastungen – Wie geht das?
- ↳ Was geschieht bei körperlichen Belastungen und wie belaste ich mich richtig?
- ↳ Strategien zur Stressbewältigung
- ↳ Grundlagen zur ausgewogenen Ernährung

informiert und gemeinsam mit Ihnen mögliche alternative Verhaltensweisen erarbeitet.

### **Praktischer Seminarteil:**

- ☞ Beurteilung der momentanen individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit durch einen mehrstufigen Fahrradergometertest.
- ☞ Belastungssteuerung bei Gesundheitssportarten mittels Pulsfrequenz und Laktatmessungen.
- ☞ Erlernen einer Entspannungstechnik (Progressive muskuläre Entspannung nach Jacobsen).

## Ziele

**Kurzfristig:**

- ↳ Aufklärung
- ↳ Status quo – wo stehe ich?
- ↳ Motivation zur Änderung des Lebensstils

**Längerfristig:**

- ↳ Positives Gesundheitsverhalten
- ↳ Verbesserte psychische und physische Belastbarkeit
- ↳ Höhere Leistungsfähigkeit für Familie und Beruf

### **Teilnehmerkreis:**

- ↳ Führungskräfte
- ↳ Personalleiter
- ↳ Selbstständige, Freiberufler
- ↳ Gruppen- und Teamleiter

### **Termin**

nach Vereinbarung

### **Ort**

Davos  
Graubünden / Schweiz

### **Dauer**

2 ½ Tagesseminar  
von Donnerstag ab 18:00 Uhr  
bis Sonntag 12:00 Uhr

### **Kosten**

**1'300,- Euro pro Person inkl. Unterkunft und Mahlzeiten**, bei einer Teilnehmerzahl ab 10 Personen.

## Schulungsteam

### Seminarleitung:

**Klaus Pleyer**  
Diplomtrainer

Ehemaliger Trainer der Deutschen und Schweizer Skilanglaufnationalmannschaft. Verantwortlicher Trainer bei den Olympischen Winterspielen in Calgary / Canada 1988 und 1991 in Albertville / Frankreich

### **Dr.phil.Udo Kaiser**

Diplom Psychologe und Betriebswirt

Langjährige Erfahrung in Wirtschaft und Gesundheitswesen (Konzept- und Teamentwicklung, Rehabilitation, Prävention, Gesundheitsverhalten, Marketing), Autor zahlreicher Veröffentlichungen und Vorträge

### Referententeam:

### **Dr.med.Peter Heilmeyer**

Leitender Arzt in der Klinik für Rehabilitation  
Überruh in Deutschland

### **Prof.Dr.med.Klaus Jung**

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

### **PD Dr.med.Günter Menz**

Ärztlicher Direktor der Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang

## Weitere Informationen und Anmeldung

Klaus Pleyer  
Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang  
CH-7265 Davos-Wolfgang

Tel.: 0041 (0)81 / 417 35 21  
Fax: 0041 (0)81 / 417 30 88  
Mobil: 0041 (0)79 / 658 09 84  
e-mail: [Klaus.Pleyer@hgk.ch](mailto:Klaus.Pleyer@hgk.ch)