



Der Blick von oben

Den Lebensalltag aus der Metaperspektive überprüfen

www.iki-agenturhuber.de



So erreichen Sie uns

Mit dem Auto: Rheintalautobahn Abfahrt Montafon (bei Bludenz), hier die Hauptstraße entlang bis St. Gallenkirch / Galgenul, dort ab rechts Richtung Gargellen bis Abfahrt links nach Innergampaping, hier Beschilderung Madrisa- Alm folgen
Mit der Montafoner-Bahn bis Schruns, danach weiter mit dem Bus Richtung Gargellen, Ausstieg Jäger-Stöbli

Veranstaltungsort und Reservierung

Madrisa-Alm / Haus am Reh • Innergampaping 193 • A - 6791 St. Gallenkirch • www.madrisa-alm.at • Telefon: 0049 8381 94285
Buchung: Reservierungs-Formular / Buchung über info@diagnostikzentrum-scheidegg.de



www.ferien-und-seminarhütte.de/seminarhuette/

Referenten



Markus Weber
... ist Diplomsporthelehrer und seit 20 Jahren Geschäftsführer des Diagnostikzentrums Scheidegg. Seit 10 Jahren widmet er sich als Schwerpunkt seiner Arbeit der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Über die Jahre entwickelte er sein innovatives Konzept mit einer Kombination aus Stoffwechseldiagnostik und Online-Betreuung der nachfolgenden Bewegungseinheiten. Durch die hohe Individualität besticht das neuartige Konzept durch eine hohe Mitarbeiterresonanz sowie geringe Drop-out-Rate.



Dr. Josef Heine
ist Dipl.-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Er war 22 Jahre lang Leiter einer Fachklinik und ist bis heute in der Erwachsenenbildung sowie im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements tätig. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeiten ist die Erforschung eines konstruktiven Umgangs mit Problemen, Konflikten und Belastungen jeder Art sowie die Suche nach einem zufriedenen und sinnerfüllten Leben – frei von Drogen jeder Art.

Weitere Informationen:
Diagnostikzentrum Scheidegg
Am Großen Baum 1 • 88175 Scheidegg
Tel.: +49 (0) 8381 - 94 28 50
E-Mail: info@diagnostikzentrum-scheidegg.de
www.diediagnostikzentren.de

Bitte
ausreichend
frankieren

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Unternehmen

Teilnehmerzahl

Unterschrift

Wir haben Interesse an folgendem Seminar:

Resilienz - 2 Tage

Resilienz - 3 Tage

Gerne senden wir Ihnen auch ein Angebot per Mail zu

E-Mail



An
Diagnostikzentrum Scheidegg
Markus Weber
Am Großen Baum 1

88175 Scheidegg



Betriebliche Gesundheitsförderung

Es ist uns ein besonderes Anliegen, den Teilnehmern Möglichkeiten zu zeigen, körperliche und psychische Gesundheit sowie Arbeits- und Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern können. Neben der Wissensvermittlung liegt unser Schwerpunkt auf praktischen Übungen und die Anwendung des Wissens im Arbeits- und Lebensalltag. Eine Besonderheit ist die ganzheitliche Perspektive mit Berücksichtigung der vielfältigen Wechselwirkungen von Körper und Psyche. Großen Wert legen wir auf Aktivitäten in der freien Natur, die wir mit der Frage verbinden, was wir aus der Natur für unsere Lebensgestaltung lernen können.

Das Firmenseminar richtet sich an Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter und wird individuell an die persönlichen Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmer angepasst.

Zielsetzung:

- Diagnostik der aktuellen Fitness und Leistungsfähigkeit
- Erarbeiten von langfristigen Trainingsprogrammen
- Umsetzung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainingspraxis
- Nachhaltige Verbesserung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht
- Teamstärkung durch gemeinsame Aktivitäten
- Entwicklung und Stärkung bedeutsamer Resilienzfähigkeiten
- Erhaltung und Steigerung der allgemeinen Lebenszufriedenheit und Lebensqualität

Das Team der Diagnostikzentren

Programm

➤ Resilienz - 2 Tage

Diagnostik

Kleine Stoffwechsel- & Leistungsdiagnose mit Feststellung des Fitness-Zustands

Inhalte

- Analyse der Körperzusammensetzung (per Near-Infrarot-Licht)
- Anamnese: Besprechung der gewünschten Ziele und zeitlichen Vorgaben
- Rumpfdiagnostik
- Leistungs- und Stoffwechseldiagnose:
 - Belastungstest auf dem Ergometer oder Laufband mit Atemgasanalyse (Spiroergometrie) und Laktatdiagnostik zur Planung der Aktivitäten
 - Gesundheits-Check mit Belastungs-EKG und Blutdruckmessungen
- Besprechung der Ergebnisse und Individuelle Trainingsplanung (muskulär und Ausdauer)

Training

- Ausdauereinheiten, je nach Interessen der Teilnehmer Nordic Walking, Laufen, Mountainbiking (auch E-MTB), ...
- Entspannungstraining

Vorträge und Workshops

- Anwendung der Daten der Stoffwechseldiagnose in der Trainingspraxis
- Resilienz: Finde Deine innere Stärke
- Achtsamkeitsschulung
- Die Bedeutung der Natur für die Gesundheit

Erlebnisorientierte Inhalte

- Fackelwanderung

Kulinarische Erlebnisse

... mit leckerer Verpflegung auf der Madrisa-Alm



➤ Resilienz - 3 Tage

Diagnostik

Große Stoffwechsel- und Leistungsdiagnose mit Feststellung des Gesundheits- und Fitness-Zustands

Inhalte

- Ärztliche Voruntersuchung (internistischer und orthopädischer Status)
- Anamnese: Besprechung der gewünschten Ziele und zeitlichen Vorgaben
- Blutprofil (mit ca. 30 sportrelevanten Parametern)
- Analyse der Körperzusammensetzung (per Near-Infrarot-Licht)
- Lungenfunktionsmessung
- Grundumsatzmessung
- Rumpfdiagnostik
- Leistungs- und Stoffwechseldiagnose:
 - Belastungstest auf dem Radergometer oder Laufband mit Atemgasanalyse (Spiroergometrie) und



Laktatdiagnostik zur Planung der Aktivitäten

- Gesundheits-Check mit Belastungs-EKG und Blutdruckmessungen
- Besprechung der Ergebnisse und Individuelle Trainingsplanung (muskulär und Ausdauer)

Training

- Ausdauereinheiten, je nach Interessen der Teilnehmer Nordic Walking, Laufen, Mountainbiking (auch E-MTB), ...
- Entspannungstraining

Vorträge und Workshops

- Anwendung der Daten der Stoffwechseldiagnose in der Trainingspraxis
- Hindernisse und Stolpersteine im Alltag
- Resilienz: Finde Deine innere Stärke
- Achtsamkeitsschulung
- Die Bedeutung der Natur für die Gesundheit
- Persönliche Bedürfnisse und Ziele
- Kreatives Nichts-Tun

Erlebnisorientierte Inhalte

- Fackelwanderung
- Wanderung zur Gampaping-Alpe

Kulinarische Erlebnisse

... mit leckerer Verpflegung auf der Madrisa-Alm



Der Blick von oben

Den Lebensalltag aus der Metaperspektive überprüfen

Betriebliche Gesundheitsförderung im Montafon

... in der Abgeschiedenheit der Berge

... mit einzigartigen Erlebnissen in unberührter Natur

... und mit unvergesslichem Ausblick auf die Montafoner Bergwelt

www.ferien-und-seminarhütte.de/seminarhütte/