

Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft

KURZBESCHREIBUNG

Beruf oder Privatleben – volles Engagement im Job oder eigene Bedürfnisse beachten: Unser Berufsleben ist häufig geprägt von einem entweder - oder. Doch es ist die Balance, das Sowohl-als-auch, die über Ihre persönliche Lebenszufriedenheit entscheidet. Damit Sie Ihre Lebens- und Berufsziele erreichen, müssen Sie gesund, geistig sowie körperlich stark und beweglich sein und bleiben. In diesem Seminar steht zunächst die Ist-Analyse Ihres körperlichen Zustands aus medizinischer Sicht an. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie in Bewegung kommen, Ihre Ressourcen erhalten und/oder aufbauen und bekommen hierzu Handlungsempfehlungen sowie persönliches Feedback. Nach dem Seminar besteht die Möglichkeit, regelmäßige Check-Point-Tage zu buchen.

HINWEIS

Da das Seminar im Hotel stattfindet, entstehen zusätzliche Kosten (Tagungspauschale/Übernachtung), welche die Teilnehmer*innen direkt vor Ort selbst bezahlen.

Wir haben für Sie bereits ein Zimmer mit Anreise am Vortag/Vorabend gebucht, da wir am ersten Tag bereits sehr früh starten.

Nach dem Seminar besteht die Möglichkeit, in regelmäßigen Abständen, einen Check-up bei unseren Check-Point-Tagen zu buchen (nähere Informationen unter der Seminarnummer 44 128).

IHR NUTZEN

Sie erfahren, wie Sie (noch) mehr Lebensqualität durch einen ausgewogenen persönlichen, geistigen und körperlichen "Wohl"-Stand gewinnen.

Sie erhalten persönliches Feedback zu Ihrem körperlichen Zustand aus medizinischer Sicht, zu Ihrem Entspannungs-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie entsprechende Handlungsempfehlungen.

SCHWERPUNKT

Erfahrungslernen zu Gesundheit und Lebensqualität: Wissen aufbauen, im Seminar anwenden (atmen, bewegen, entspannen, ernähren) und den Transfer in den Alltag einleiten. Medizinische und gesundheitswissenschaftliche Messungen, u. a. Blutwerte, Körperzusammensetzung, 24-Stunden Herzratenvariabilität (Der Ablauf ist ähnlich wie bei einem Langzeit EKG)

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen

THEMEN

Körper/Leistung/Regeneration

- Wie sieht es mit Ihrem Motor und Ihren Reserven (Akku) aus?
- Wir ermitteln Ihren körperlichen Ist-Zustand mit medizinischen Diagnostikverfahren und Sie erhalten wertvolle Impulse für ein Regenerations- und Bewegungsprogramm, das Sie auch im beruflichen Alltag durchführen können.

Entspannung/Ausgleich

- Wie gut gehen Sie mit Ihren Ressourcen um, können Sie abschalten und sich entspannen?
- Sie lernen Atem- und Entspannungstechniken, die Ihnen einen Ausgleich und Reserven für physische und psychische Belastungen aller Art bieten.

Immunsystem/Darm/Ernährung

- Versorgen Sie Ihren Motor mit den notwendigen Brennstoffen in der richtigen Dosis? Welche Rolle spielen Immunsystem und Darm für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit?
- Sie erfahren, wie Sie sich richtig und alltagstauglich ernähren und mit welchen Lebensstilfaktoren Sie positiven Einfluss auf Immunsystem und Darm nehmen können.

Lebenseinstellung/Mentale Aspekte

- Was bestimmt mein Denken und Handeln? Was sorgt vielleicht gleichzeitig dafür, dass Wichtiges unter den Tisch fällt? Wie kann ich meinen Lebensstil ändern?
- Sie lernen, was Sie aktiv für die Umsetzung Ihrer Lebensmotive tun können und erhalten fundierte Erkenntnisse um Veränderungsprozesse anzustoßen.

TERMINE

**21.04.2026 (09:00 Uhr) bis
23.04.2026 (15:30 Uhr)**

Präsenz | Ochsenfurt
Best Western Hotel Polisia
Preis: 2.480,- € p.P.
Seminarleitung: Lothar Lechler,
Yvonne Müller

**19.05.2026 (09:00 Uhr) bis
21.05.2026 (15:30 Uhr)**

Präsenz | Ochsenfurt
Best Western Hotel Polisia
Preis: 2.480,- € p.P.
Seminarleitung: Michael Hacker,
Yvonne Müller

**08.09.2026 (09:00 Uhr) bis
10.09.2026 (15:30 Uhr)**

Präsenz | Ochsenfurt
Best Western Hotel Polisia
Preis: 2.480,- € p.P.
Seminarleitung: Lothar Lechler,
Yvonne Müller

**06.10.2026 (09:00 Uhr) bis
08.10.2026 (15:30 Uhr)**

Präsenz | Ochsenfurt
Best Western Hotel Polisia
Preis: 2.480,- € p.P.
Seminarleitung: Lothar Lechler,
Yvonne Müller

**03.11.2026 (09:00 Uhr) bis
05.11.2026 (15:30 Uhr)**

Präsenz | Ochsenfurt
Best Western Hotel Polisia
Preis: 2.480,- € p.P.
Seminarleitung: Michael Hacker,
Yvonne Müller

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail: b.winter@ard-zdf-
medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-
medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 126

Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft

Erklären, Klären, Reflektieren, Tun = Ausprobieren und Umsetzen in entspannter Atmosphäre. Individuelles Feedback zum körperlichen Zustand aus medizinischer und gesundheitswissenschaftlicher Sicht, zu Ihrem Entspannungs-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie entsprechende Handlungsempfehlungen