



## Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft: Ergänzung Check-Point-Tag

### KURZBESCHREIBUNG

Sie haben vor einiger Zeit das Seminar "Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft" (44 126) besucht und möchten jetzt einen Check-up für Ihren medizinischen und körperlichen Zustand haben? Sie wollen nochmal professionelles Feedback und Handlungsempfehlungen, wie Sie weiterhin gesund, geistig und körperlich stark und beweglich bleiben können? Der Check-Point-Tag bietet für Sie die Möglichkeit, an Ihren individuellen Themen weiterzuarbeiten – so bleiben Sie am Ball und lernen sich, Ihren Körper und seine Bedürfnisse noch besser kennen. Für 2025 wurden die Messungen an neueste medizinische/gesundheitswissenschaftliche Erkenntnisse und technische Möglichkeiten angepasst.

### 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 sehr früh starten. Am Vorabend beginnen wir bereits die HRV-Messungen mit denjenigen, die anwesend sind. Weitere Informationen erhalten Sie im Infobrief vor Seminarstart.

### IHR NUTZEN

Sie erhalten eine professionelle Rückmeldung zu Ihrer Weiterentwicklung nach dem Hauptseminar.

### SCHWERPUNKT

Durchführung von Messungen zur Bestimmung des aktuellen Ist-Zustandes, u. a. Blutwerte, Körperzusammensetzung, Langzeit-Herzratenvariabilität (Der Ablauf der HRV ist ähnlich wie bei einem Langzeit EKG). Zusätzlich erhalten Sie neue Impulse und Handlungsempfehlungen.

### ZIELGRUPPE

Alle, die am Seminar "Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft" (44 126) teilgenommen haben

### THEMEN

Neue, individuelle Themen und Wissensvertiefung zu den Themenfeldern

- Körper/Leistung/Regeneration
- Entspannung/Ausgleich
- Immunsystem/Darm/Ernährung
- Lebenseinstellung/Mentale Aspekte

### VORAUSSETZUNGEN

Sie haben vor einiger Zeit an dem Seminar "Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft" (44 126) teilgenommen.

### TERMINE

**19.06.2026 (07:00 Uhr) bis**

**19.06.2026 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Michael Hacker,  
Yvonne Müller

**11.09.2026 (07:00 Uhr) bis**

**11.09.2026 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Lothar Lechler,  
Yvonne Müller

**09.10.2026 (07:00 Uhr) bis**

**09.10.2026 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Lothar Lechler,  
Yvonne Müller

**06.11.2026 (07:00 Uhr) bis**

**06.11.2026 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Michael Hacker,  
Yvonne Müller

**11.12.2026 (07:00 Uhr) bis**

**11.12.2026 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Michael Hacker,  
Yvonne Müller

**20.10.2026 (07:00 Uhr) bis**

**20.10.2026 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Michael Hacker,  
Yvonne Müller

**21.10.2026 (07:00 Uhr) bis**

**21.10.2026 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € 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