

**ARRANGEMENT FÜR TEILNEHMER UND BEGLEITPERSONEN:** Das Angebot umfasst das gesamte psychologische und sportliche Trainingsprogramm, sowie die Übernachtungen mit Frühstück und gemeinsamen Mittagessen. Begleitpersonen zahlen gesondert für Übernachtungen und Frühstück. Das Hotel kann verschiedene Vorschläge für ein Rahmenprogramm für Begleitpersonen unterbreiten (Weinproben, Stadtführungen in Eltville und Wiesbaden, Wanderungen, Kutsch- und Planwagenfahrten, Golfplätze in engerer Umgebung). Die Begleitpersonen können sich zu den selben Bedingungen wie die Seminarteilnehmer medizinisch untersuchen lassen.

**BUCHUNGSBEDINGUNGEN:** Der Gesamtpreis beträgt 3500 € (inkl. MwSt.). Inbegriffen sind neben den Seminargebühren die Kosten für die Übernachtung, Frühstück, das gemeinsame Mittagessen, sowie Obst, Gebäck und Getränke in den Pausen, und eine Reiserücktrittsversicherung. Bei Anmeldung wird ein Betrag von 1000 € fällig. Der Restbetrag ist spätestens zwei Wochen vor Seminarbeginn zu zahlen. Die Kosten für die ärztlichen Untersuchungen werden von der Klinik mit den Teilnehmern gesondert abgerechnet, können aber zur Erstattung bei den Kostenträgern eingereicht werden. Die Kosten für die ärztliche Routineuntersuchung betragen insgesamt 261,72 €, die Kosten für den umfassenden Gesundheits-Check insgesamt 1300€. Normalerweise wird die Routineuntersuchung vollständig von den Privatkassen erstattet, bei der umfassenden Untersuchung rund 1000 €. Die Teilnehmer sollten dies jedoch vorab mit ihrer Versicherung abklären. Begleitpersonen können sich zu denselben Bedingungen ebenfalls ärztlich untersuchen lassen. Die Begleitpersonen zahlen für das Doppelzimmer zusätzlich 25 € pro Übernachtung und 25 € für das reichhaltige Frühstücksbuffet und sollten direkt beim Hotel buchen und auch mit dem Hotel abrechnen.



*Dr. Werner Lampe*



*Prof. Dr. Uwe Tewes*

#### **NÄHERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN**

Prof. Dr. Uwe Tewes  
Glisser Weg 1  
31618 Liebenau  
Tel. 05023-900115 und 0172-4303522  
eMail: uwe.dr.tewes@t-online.de

Dr. Werner Lampe  
Schilfkamp 1  
31275 Lehrte-Arpke  
Tel. 05175-31166 und 0170-7666666  
eMail: werner-lampe@t-online.de

Über das Hotel informieren Sie sich unter  
[www.schloss-hotel.de](http://www.schloss-hotel.de)

**Prof. Dr. Uwe Tewes & Dr. Werner Lampe**

## **Seminar zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens**

**durch sportliches und psychologisches  
Training in traumhafter Umgebung**

Sonntag, den 10. Februar 2008  
bis Freitag, den 15. Februar 2008

im Schloß Reinhartshausen  
Kempinski

Körperliche, mentale und emotionale Stabilität sind die Voraussetzungen für Selbstsicherheit, Ausgeglichenheit und Belastbarkeit und die beste Abwehr gegen funktionelle Störungen des Kreislaufs, des Stoffwechsels und des Immunsystems. Bewegungsmangel, falsche Ernährung und eine hohe Stressempfindlichkeit sind die Hauptursachen für die meisten Volkskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes oder Depressionen. Das Seminar vermittelt die Grundlagen einer systematischen körperlichen und seelischen Ertüchtigung unter kompetenter Anleitung und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich ärztlich auf Ihre Fitness untersuchen zu lassen.

**ORT UND ZEIT:** Das Seminar findet statt vom Sonntag, den 10. Februar (Anreise nachmittags) bis Freitag, den 15. Februar 2008 (Abreise abends) im Schloß Reinhartshausen Kempinski, dem einzigen 5-Sterne Superior Hotel mit klassischem Ambiente und eigenem Weingut in reizvoller Umgebung.

**DOZENTEN:** Das *psychologische Training* wird geleitet von dem Diplom-Psychologen **Prof. Dr. Uwe Tewes**, langjähriger Direktor der Abteilung für Medizinische Psychologie an der Medizinischen Hochschule Hannover, unter anderem bekannt durch Untersuchungen zur Stress-Entstehung und Stress-Verarbeitung, zum Einfluss des Lebensstils auf die Entstehung und den Verlauf chronischer Erkrankungen (Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, onkologische Erkrankungen), zur Veränderung der Lebens- und Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und durch grundlegende Untersuchungen über die Zusammenhänge zwischen der Psyche und dem Immunsystem. Das *sportliche Training* leitet **Dr. Werner Lampe**, ehemaliger Hochleistungsschwimmer, Weltmeister, Europameister, 28facher Deutscher Meister und Teamchef der Olympiamannschaft 1996 in Atlanta, Gewinner der Silber- und Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 1972 in München. Dr. Lampe war auch Leiter verschiedener Schwimmschulen, hat Trainingsprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene entwickelt und wissenschaftliche Untersuchungen zum Einfluss des Schwimmtrainings auf den Verlauf von Stoffwechselerkrankungen durchgeführt.

**TEILNEHMERZAHL:** Die Anzahl der Teilnehmer ist auf maximal 15 Personen begrenzt.

**SEMINARTHemen:** Der *psychologische Teil* des Seminars untergliedert sich in eine Eingangsdiagnostik und ein systematisches Training. Im diagnostischen Teil bekommen die Teilnehmer eine Rückmeldung, über welche psychosozialen Kompetenzen und Ressourcen sie verfügen und inwieweit die Identität ausbalanciert ist, d.h. wie gut das reale Selbstbild dem idealen Wunschbild entspricht. Außerdem erfolgt eine Fehleranalyse des persönlichen

Lebensstils. Im Trainingsteil lernen die Teilnehmer, wie man die Brüche in der Identität bewältigt, mit Belastungen besser umgeht, Widersprüche zwischen verschiedenen emotionalen Zuständen auflöst und wie man angemessene emotionale Reaktionen von überflüssigem emotionalem Ballast trennt. Die Teilnehmer erhalten Anleitungen zur Änderung ihres Lebensstils und ihres Gesundheitsverhaltens unter Berücksichtigung ihrer individuellen Voraussetzungen. Das Erkennen der eigenen Schwächen und Fehler ist die notwendige, jedoch nicht immer hinreichende Voraussetzung für eine dauerhafte Neuorientierung und Veränderung der Lebensgewohnheiten. Das Seminar legt dafür den Grundstein. Weitere Unterstützung oder gezielte Hilfen können bei Bedarf angeboten oder vermittelt werden.

Das *Bewegungstraining (Schwimmtraining)* beginnt mit einer Untersuchung der Ausgangsleistung, d.h. es wird bestimmt, wie viel Zeit jemand zur Bewältigung einer vorgegebenen Anzahl von Bahnen benötigt und wie stark dabei die kardiovaskuläre Belastung (Herzschlagfrequenz) ist. Daran schließt sich ein tägliches Training in Kleingruppen an. Das Training dient der Verbesserung der Koordination der Bewegungsabläufe beim Schwimmen, mit dem Ziel, bei gleich bleibender körperlicher Beanspruchung mehr Leistung zu erbringen und sich einen Schwimmstil anzueignen, der die unangenehmen Begleiterscheinungen (beispielsweise Wasserschlucken) vermeidet. Die Teilnehmer lernen, so viel Freude am Schwimmen zu haben, dass sie motiviert sind, diese besonders günstige Form des Bewegungstrainings später auch weiter auszuüben. Auf der Grundlage seiner Erfahrungen bei der Motivierung von Hochleistungssportlern wird Dr. Lampe den Teilnehmern auch helfen, die richtige Einstellung zum Schwimmen als Bewegungstraining zu gewinnen und Neigungen zur Passivität, den so genannten „inneren Schweinehund“, zu überwinden. Das Schwimmtraining ist deswegen besonders hilfreich, weil es einerseits alle Vorteile mit sich bringt, die ein Ausdauertraining auf das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und die Muskulatur hat, andererseits die Belastungen des Stützsystems und der Gelenke vermeidet, die mit fast allen anderen Formen des Ausdauertrainings verbunden sind. Schwimmen reduziert das Gewicht und führt zu einer Verminderung des Medikamentenkonsums bei chronischen gesundheitlichen Problemen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer auch nur fünf bis sechs Meter alleine schwimmen kann, lernt alles Weitere im Seminar. Wer hingegen schon regelmäßig schwimmt, wird lernen, sein Potenzial besser umzusetzen und noch mehr als bisher von seinem Training zu profitieren.

**MEDIZINISCHE BETREUUNG:** Jeder Teilnehmer wird zu Beginn des Seminars ärztlich durch das Medical Spa Ascara Center untersucht. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine medizinische Vorsorgeuntersuchung, bestehend aus Anamnese und körperlicher Untersuchung mit Ruhe- und Belastungs-EKG und laborchemischen Untersuchungen. Wahlweise kann auch eine sehr gründliche, vierstündige, individuelle Untersuchung im sehr edlen Ambiente des Hotels durchgeführt werden, mit körperlichen Untersuchungen, Sonographie von Bauchorganen, Lungenfunktionsdiagnostik, Belastungs-EKG mit Laktatmessung und ausführlichen Laboruntersuchungen mit Krebsvorsorge, Ultraschall/Doppler von Herz- und Halsgefäßen, Schilddrüsenultraschall und Bioimpedanzanalyse (ein genaues Verfahren zur Fettbestimmung des Körpers).

**INDIVIDUELLE BETREUUNGSMÖGLICHKEITEN:** Die Anzahl der Teilnehmer ist bewusst niedrig gehalten, so dass in Anbetracht des günstigen Verhältnisses von zwei Trainern und maximal 15 Teilnehmern eine auf die persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnittene Betreuung möglich ist. Die Seminarleiter werden sich einige Wochen vor Beginn mit jedem Teilnehmer in Verbindung setzen und sich über die Erwartungen und persönlichen Wünsche, sowie die körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen informieren und im Seminar gezielt darauf eingehen. Ergänzend erhalten die Teilnehmer Informationen zur gesunden Lebensführung und Ernährung.