



ANMELDUNG PER FAX AN  
(04503) 779944

IFG

Internationale Fortbildungsgesellschaft mbH  
Wohldstraße 22  
23669 Timmendorfer Strand  
Telefon (04503) 77 99 33  
Telefax 77 99 44  
e-mail: info@ifg-hl.de  
Internet: www.ifg-hl.de

Hiermit melde ich mich zum Seminar **2869**  
verbindlich an:

Teilnehmer: Name und Vorname

Datum/Unterschrift:

Aufgrund urheberrechtlicher Forderungen der Autoren  
sind Ton- und Bildmitschnitte bei den Veranstaltungen  
der IFG nur nach vorheriger Genehmigung erlaubt.



Auftraggeber

---

---

---

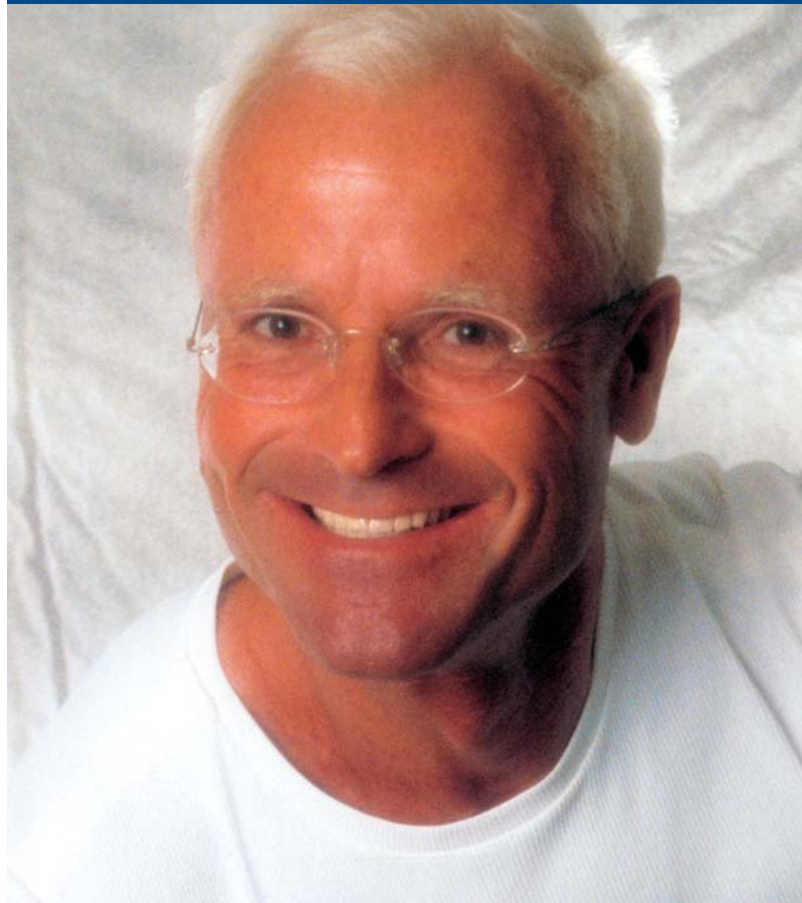
---

---

---

# KREATIVITÄT UND HÖCHSTLEISTUNG

22. – 26. Oktober 2008 Mallorca



Dr. Ulrich Strunz

# KREATIVITÄT UND HÖCHSTLEISTUNG

Fit oder Fett?

Bewegung ist Leben!

Siegermentalität ist eßbar!



Mit 45 sportlicher Anfänger, bewältigte der heute 64-jährige Internist und Orthomolekularmediziner als Erster alle sechs Ultra-Triathlon-Wettkämpfe vom Ironman bis zum Ultraman innerhalb eines Jahres.

Das Forever young-Programm zur körperlichen und mentalen Leistungsmaximierung entwickelte er nach 17 Jahren Ausbildung und Forschung an den Universitäten Erlangen und Los Angeles und mehr als 100 wissenschaftlichen Arbeiten und internationalen Vorträgen.

Heute leitet er eine große Facharztpraxis, betreut Leistungs- und Breitensportler beim Training und veranstaltet zahlreiche, stets ausgebuchte „Forever young“-Seminare. In den Medien erzielt er ein starkes Echo und wird dort als „der deutsche Fitnesspapst“ gefeiert

*(Wirtschaftswoche, ManagerMagazin)*

## Flow statt Stress. Frei werden durch entspannte Höchstleistung und neugewonnene Kreativität.

Dr. Strunz stellt Ihnen die Wege zu geistiger und körperlicher Fitness vor und zeigt an praktischen Beispielen den schnellsten und effizientesten Weg zu optimaler Leistungssteigerung.

Das „Forever-Young“-Programm für Kopfarbeiter zeigt, wie Sie ohne Anstrengung ungeahnte Energiequellen entdecken. Es umfaßt keine harten Trainingseinheiten, sondern zeigt Ihnen, dass der Mensch mit mentalen Techniken und optimiertem Stoffwechsel alles erreichen kann.

Erleben Sie, wie sich die Kreativität und Denkgeschwindigkeit innerhalb von 4 Wochen steigern lässt, wie Sie Ihr Idealgewicht erreichen – ohne zu hungern – und wie Sie richtig entspannen.

Lernen Sie aus eigener Kraft Glückshormone zu produzieren um sich leistungsfähiger zu fühlen und mit der richtigen Fitneßtechnik den Alltag meistern. Dr. Ulrich Strunz führt Sie über biologische und mentale Leistungsmaximierung hin zu streßfreier Höchstleistung – zum Flow.

Gern sind wir Ihnen bei der Reiseplanung behilflich!

## DIE STUFEN IHRER VERÄNDERUNG

Mi., 18:00 - 20:00 Uhr

- Begrüssung der Seminarteilnehmer und Einführungsvortrag von Dr. Strunz

Do., 08:00 - 09:00 Uhr

- Körperfettmessung 10:00 - 12:30 Uhr
- Bewegung – Praxis
  - Wir bestimmen Ihren optimalen Pulsbereich.
  - Ihr Muskeltuning für Zuhause: tägliches Laufprogramm mit Ihrem Wohlfühlpuls & der optimalen Technik
  - tägliches Dehnen und Lockern der Muskeln
  - Täglich Tricks und Tipps ums Laufen
  - u.v.m. – lassen Sie sich überraschen!

15:00 - 19:00 Uhr

- Vortrag von Dr. Strunz – Bewegung
  - Bewegung ist Leben
  - Fitness und Charisma
  - Risikofaktoren – Bedeutung, Entstehung & Vermeidung
  - Fit oder Fett? – Aktive Fettverbrennung
  - Vom Unsinn aller Diäten

Fr., 08:00 - 12:30 Uhr

- siehe Progr. Donnerstag 08:00 - 12:30 Uhr
- 15:00 - 19:00 Uhr
- Vortrag von Dr. Strunz – Ernährung
  - Der Zwölfzylinder und die Glückshormone
  - Ernährung – kann man Kreativität essen?, das Geheimnis Aminosäuren
  - Jungbrunnen Antioxidantien, innere Dynamik durch Spurenelemente
  - Essen Sie Leben, trinken Sie Leben
  - Somatische Intelligenz
  - Leistungssteigerung durch Blut-Tuning

Sa., 08:00 - 12:30 Uhr

- siehe Progr. Donnerstag 08:00 - 12:30 Uhr
- 15:00 - 19:00 Uhr
- Vortrag von Dr. Strunz – Denken
  - Der kontrollierte Tiefschlaf: Zugang zum Unterbewusstsein
  - Mentale Techniken zur Erzielung von Höchstleistung
  - Visualisierung in Alpha
  - Positives Denken nach Verankerung

Son., 08:00 - 12:30 Uhr

- siehe Progr. Donnerstag 08:00 - 12:30 Uhr



Referent

Dr. Ulrich Strunz  
und Team Holle  
Bartosch

Kursnummer |

Datum

2869

22. – 26. Oktober 2008

Kursort

Mallorca  
Cala Millor  
Hotel Hipo Campo  
Palace\*\*\*\*\*

Kursgeld

EUR 1.380,-

Partnerpreis:

EUR 1.180,-

inkl. Bestimmung des optimalen Pulsbereiches, Körperfettmessung, Messung des Wassergehalts und der Muskelmasse, ausf. Seminarunterlagen sowie Seminarverpflegung

Kurszeiten

Mittwoch 18.00 Uhr  
bis Sonntag 12.30 Uhr

Änderungen möglich!