



**Gesundheitsmanagement - Energiemanagement**

**viva** dynamic  
life in balance!

## Früher an später denken!

Wollen Sie raus aus der Risikozone? Erleben Sie mit uns ein Seminar von Profis für die Gewinner von Morgen. Sie erhalten hochwertige Gesundheitsinformationen, die Bewußtsein schaffen für das Wertvollste, was Sie haben. Ihre biologische Leistungsmaximierung ist das Ziel

## Gesundheitsmanagement - Energiemanagement

### Seminar „Fit im Job“ - Modul II

- Der Weg zur Kreativität und Höchstleistung
- Die Geheimnisse ganzheitlicher Fitness
- Ein modulares System für messbar mehr Potential
- Wir machen Sie fit für den Erfolg

## Gesundheitsmanagement – Energiemanagement

---

### Seminar – “Fit im Job“ Modul II

---

Der Weg zu Kreativität  
und Höchstleistung –  
die Geheimnisse  
ganzheitlicher Fitness

**Sie klagen über Stress, mangelndes Wohlbefinden** – und wollen etwas dagegen tun? Kein Problem – wenn Sie es wirklich wollen!

**In diesem exklusiven Seminar geben wir Ihnen Tipps**, wie Sie Ihre Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Denkschnelligkeit steigern, Ihren Körper „tunen“ können. Erfahren Sie mehr über Körper und Geist, verstehen Sie medizinische Zusammenhänge. Wir verraten Ihnen das effektivste Programm für Menschen, die mehr leisten wollen –

**ein Programm, das Ihnen Lust und Laune macht, mit Begeisterung das Richtige zu tun!**

**Verspüren Sie mehr inneren Antrieb**, innere Power, innere Dynamik, innere Leichtigkeit, innere Lebensfreude – kurz und gut – **kehren Sie zum Normalzustand zurück!**

**Denn: Unsere wichtigste Ressource ist immer noch der Mensch!**  
**Erleben Sie geistige Lebendigkeit.**

#### **An wen richtet sich das Seminar?**

- An Menschen, die ihre Eigeninitiative steigern wollen
- An alle, die nicht satt, sondern tatendurstig leben wollen
- An alle, die zukünftig (noch) mehr inneren Antrieb, innere Power, innere Dynamik, innere Leichtigkeit, innere Lebensfreude verspüren wollen

**kurz und gut** – an alle, die wieder in den ursprünglich körperlichen Normalzustand zurückfinden wollen!

#### **Ziel:**

Gesundheitsmanagement – Energiemanagement  
Zur Stärkung der persönlichen Ressourcen.

#### **Ihr Trainer:**

**Rolf Eberhardt** hat **Ernährungs- und Sportwissenschaften** studiert. 1991 gründete er seine Firma Vivadynamic in Freudenstadt. Seit über 14 Jahren führt Rolf Eberhardt firmeninterne Seminare durch. Der gelernte Küchenmeister ist unter anderem erfolgreicher **Ernährungscoach**.

**Mehr Informationen** unter [www.vivadynamic.de](http://www.vivadynamic.de)



## Gesundheitsmanagement – Energiemanagement

---

### Seminar – “Fit im Job“ Modul II

---

Der Weg zu Kreativität  
und Höchstleistung –  
die Geheimnisse  
ganzheitlicher Fitness

#### **Inhalte:**

- Der Weg zur biologischen Leistungsmaximierung
- Leistungstuning und deren Zusammenhänge
- Ein modulares System

#### **Testen und Messen**

- Analyse Körperzusammensetzung
- Bioenergetische Funktionsprüfung
- Ermittlung der Übersäuerung des Körpers
- Ermittlung Dynamik und Energiereserven
- HRV-Biofeedback-Messung

#### **Ernährungs- und Bewegungsintelligenz**

- Offene Fragen aus Modul I / Erfahrungsaustausch
- Der Wasser-, Elektrolyt u. Säure-Basenhaushalt als Grundfunktion und erste Ursache chronischer Krankheiten
- Gesundheit biologisch gesteuert / Säure-Basen, der %-Anteil der Säurebelastung im Körper
- Zielzonen Training  
Der Puls als Regulator für optimales Training  
Pulsfrequenzen und deren Auswirkungen
- Trainingseffektivität: die Beziehung zwischen Dynamik und Energiereserven

#### **Möglichkeiten des Stressmanagements**

- Sport, Entspannung und Biofeedback  
Basiert auf der Verbesserung der inneren Regulationsfähigkeit
- Mit Mut und Konsequenz gegen Burn Out und chronischem unkontrolliertem Stress
- Praktische Durchführung der HRV (Herzratenvariabilität und HRV-Biofeedback)

#### **Mental-Fitness aufbauen**

- Die fünf Motivationsgeheimnisse der besten Spitzensportler. Jetzt für Sie verfügbar! Wie Sie vorgehen könnten, sollten...
- Ihre Emotionen sind geistiger Treibstoff.
- Sie erkennen, wie Sie Emotionen in Motivation verwandeln und als Dauerbrenner nutzen. Wir erleben das, was wir regelmäßig für unsere Gesundheit tun nicht als Verzicht, sondern als Spaß, Freude und Lust.

**Sportlich** wollen wir uns mit **Nordic Walking** oder **Skiken** betätigen. Bringen Sie bitte entsprechende Sportkleidung mit. Nach Anmeldung erhalten Sie die entsprechenden Informationen.

#### **Bitte beachten Sie die folgende Seite (4)**

- Im Seminarpreis enthalten ...



## Gesundheitsmanagement – Energiemanagement

### Seminar – “Fit im Job“ Modul II

Der Weg zu Kreativität  
und Höchstleistung –  
die Geheimnisse  
ganzheitlicher Fitness

In den Seminargebühren sind folgende  
Gesundheitschecks enthalten:

**Bodyscan**  
Analyse Körperzusammensetzung  
(im Wert von € 20,- zzgl. 19% MWSt.)

- Gesamtkörpergewicht
- Prozentualer Fettanteil
- Muskelmasse
- Knochenmasse
- Grundumsatz
- Stoffwechselalter

**Blutdruckmessung**

- Der verkannte Risikofaktor

**Messung Freier Radikale**  
(im Wert von € 50,- zzgl. 19% MWSt.)

- dient dem gesamten Zellschutz

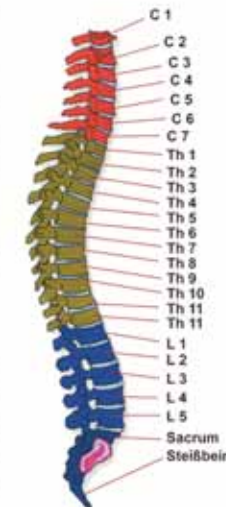
**Wir garantieren Ihnen extrem informative,  
neu entwickelte Körperchecks**, die völlig  
neue Aussagen über das aktuelle  
Leistungsniveau Ihres Gesamtkörpers  
ermöglichen. Wir untersuchen, was andere  
nicht untersuchen!

Wir messen, was andere nicht messen!  
Durch diesen individuellen Körpercheck  
erhalten Sie ein persönliches Bild Ihrer  
gesamten Energie- und Stoffwechsel-  
situation. Zusammen mit Rolf Eberhardt  
und seinem Team werden Lösungsansätze  
erarbeitet.

**Die prefit bodyscan Messmethode**  
(im Wert von € 50,- zzgl. 19% MWSt.)  
(das Grundsystem nach Pischinger). Der Körper wird  
gescannt und erkennt so dessen Reaktionen und  
Schwachstellen

- **Ernährungshinweise** - individuell
- **Säure-Basen-Haushalt** - prozentualer Anteil  
chronischer und akuter Säure
- **Trainingseffektivität:** Dynamik / Energiereserven.

Segment	Datum
C1	Blüterzorgung Kopf, Hirnhirngdrüse, Kopfhaut, Gesichtsknochen, Hirn, inneres und mittleres Ohr, sympathische Nervensystem
C2	Augen, optische Nerven, Zunge, Stirn, Hornen, Stirnhöhle
C3	Wangen, äußeres Ohr, Gesichtsknochen, Zähne, Tränenkanal
C4	Nase, Lippen, Mund, Eustachio-Röhre
C5	Stimmband, Halsdrüsen, Rachen
C6	Nackelmuskeln, Schultern, Halsknochen
C7	Thyroides, Schilddrüse in den Schultergelenken und Ellenbogen
Th1	Arme abwärts der Ellenbogen, Hände, Handgelenke, Finger, Daophagus, Trachea
Th2	Herz, Coronararterien
Th3	Lunge, Bronchien, Pleura, Brust
Th4	Gallenblase
Th5	Leber, Solarplexus, Blut
Th6	Magen
Th7	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm
Th8	Milz, Zwerchfell
Th9	Nebennieren, Nebennierenrinde
Th10	Nieren
Th11	Nasen, Nasenrinne
Th12	Dünndarm, Lymphknoten
L1	Dickdarm
L2	Blinddarm, Uterus, Ovarien, Eierstöcke
L3	Sexualorgane, Eierstock/ Hoden, Gebärmutter, Blase, Blasen-/Schließmuskel, Knie
L4	Prostata, Muskulatur des unteren Rückens, Ischiasserv
L5	Unterschenkel, Fußgelenke, Fuß, Zehen
Sacrum	Hüftknochen, Gesäß
Steiß-	Enddarm, Schließmuskel
barn	
Kopfunterschied links/rechts	
Durchblutung Arme	
Durchblutung Rumpf	
Durchblutung Beine	
HR/Plus	
links/rechts Verschiebung	
Körpergröße	
Körpergewicht	
BMI	
Körpertyp	



Normwerte: 75 bis 100  
funktionelle Störungen: 15 bis 75  
Verdacht auf Erkrankung: 0 bis 15  
artische Abklärung empfohlen: 0 bis 15  
Bewertung: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11  
Nachprüfung empfohlen

Indikatoren - Kontraindikationsabklärung für die gezielte Anwendung einer osteopathischen Therapie und zur Optimierung von individuellen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen

**Bioenergetische Funktionsprüfung**  
(im Wert von € 180,- zzgl. 19% MWSt.)