

UBS Health Forum in Seepark

Life Management: Der Kopf beeinflusst unsere Gesundheit

8. – 9. April 2013

Inhalt

Aktuelles Wissen und neuste Forschungserkenntnisse zur persönlichen Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt "Der Kopf beeinflusst unsere Gesundheit".

Teilnehmende

An Gesundheitsfragen interessierte Privatpersonen, Unternehmer und Führungskräfte

Programm

Sonntag, 7. April 2013

19.00 Uhr Optional: Apéro und Abendessen im Seepark

Montag, 8. April 2013

ab 09.00 Uhr Begrüssungskaffee

09.30 Uhr **Begrüssung und Einführung**
Dr. Toni Schönenberger, CEO, Wolfsberg

09.45 Uhr **Keynote 1 – Unsere biologischen Uhren**
Prof. Dr. Gottfried Schatz, Prof. em. für Biochemie, Biozentrum, Universität Basel

Diskussion
Moderation: Dr. Roland Ballier, Facharzt für Allgemeinmedizin, Leiter santémed-
Gesundheitszentrum Kreuzlingen, Gründer SSAAMP Swiss Society for Anti-Aging-
Medicine, Kreuzlingen

11.00 Uhr Pause

11.30 Uhr **Keynote 2 – Über die Mär der bösen Fette und guten Kohlenhydrate**
Dr. Paolo Colombani, Autor, Ernährungswissenschaftler Sport an der Eidgenössischen
Hochschule für Sport in Magglingen

12.15 Uhr **Vorstellung der Workshop-Referenten**

12.30 Uhr Stehlunch

13.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 1/3**

1. Ernährung und Abnehmen / Ernährung und Sport

Dr. Paolo Colombani

2. Alt werden – jung bleiben? Massnahmen und Empfehlungen zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit

Dr. Roland Ballier

3. Guter Schlaf – gewusst wie

Dr. Hans-Wolfgang Mahlo, Arzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Schlafmedizin,
Somnologe (DGSM), Kreuzlingen

4. Selbstmanagement – Druck, Entspannung, Gelassenheit

Dr. Eberhard Belz, Coach, Supervisor, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Tägerwilten (TG)

5. Kampf dem inneren Schweinehund

Patrick Stäuble, Führungsfachmann mit eidg. Fachausweis, fit im job AG, Winterthur

6. Leistung und Regeneration

Eric-Pi Zürcher, Assistenztrainer Kondition & Mentales, FC Thun und Swiss Olympic Konditionstrainer, Thun

7. Mentale Stärke – Mein Kopf macht den Unterschied

Julia Kalenberg, selbständige Trainerin und Coach, ehem. Verkaufsleiterin und Personalentwicklerin in internationalem Konzern, Zimmerwald (BE)

15.00 Uhr Pause

15.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 2/3**

17.00 Uhr Pause

17.30 Uhr **Active-Balance**

1. Laufen: Der Natur am Puls

Patrick Stäuble

2. Fussballtraining im Fussballstadion des FC Thun

Eric-Pi Zürcher

3. Bewegung – Entspannung – Meditation: T'ai Chi Kineo

Dr. Eberhard Belz

Zur freien Verfügung stehen zudem der Fitnessraum und die Wellnessanlage.

19.30 Uhr Apéro

20.00 Uhr Abendessen
Schlummertrunk und Networking

Dienstag, 9. April 2013

ab 07.00 Uhr Frühstück

08.30 Uhr **Keynote 3 – Gesundheit ist auch Einstellungssache: Lachen hält gesund**
Prof. Dr. Jürg Kesselring, Chefarzt Neurologie, Rehabilitationsklinik Valens, Valens

09.30 Uhr **Life Management: Unsere Verantwortung**
Dr. Toni Schönenberger

09.45 Uhr Pause / Check-out

10.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 3/3**

12.00 Uhr Stehlunch

18.03.2013 / Programmänderungen bleiben vorbehalten