

Einfach besser leben.

Gesundheit, Glück und Lebensfreude – Finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Wohlergehen.
10 Top-Referenten setzen Impulse, damit Sie Ihre individuelle Erfolgsformel finden.



1 Sag' nie, du bist zu alt

„Angesichts der Entwicklung, dass wir alle immer älter werden, ist es dringend angezeigt, sich vorzubereiten. Wer sich die Neugier auf das Leben und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben bewahrt, ist bestens gerüstet für ein befriedigendes Altern.“ Simone Rethel verrät, welche Macht gute Gedanken ausüben und dass mit richtiger Ernährung und körperlicher Aktivität gute Voraussetzungen geschaffen sind, um lange und gesund zu leben.

Simone Rethel
Schauspieler, Malerin und Fotografin

1

25. Oktober 2010



2 Wie schaffe ich mein Ziel?

„Körperliche und mentale Fitness sowie ein starker Wille sind elementar für die Umsetzung der eigenen Ziele.“ Joey Kelly – bekannt als Musiker der Kelly Family und Extremsportler, hat unter anderem über 100 Wettkämpfe absolviert. Innerhalb von 12 Monaten meisterte er acht Ironman. Joey Kelly macht erfahrbar, zu welchen Höchstleistungen ein gesunder Geist in einem gesunden Körper fähig ist. Der Vortrag findet zur Gesundheitsmesse im Rahmen der Viva Touristika auf dem Gelände der Messe Frankfurt statt.

Joey Kelly
Extremsportler und Unternehmer

2

12. November 2010



3 Lebenskraft hoch 10

Der inspirierende Vortrag des 7-maligen Ironman-Finishers (1 Mal auf Hawaii) gibt Impulse für mehr Lebenskraft. Er eröffnet 10 Geheimnisse für ein Leben mit mehr Energie, Lebenskraft und Fitness. Tipps und Tricks für mehr Energie aus den fünf Vitalelementen Motivation, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Mentaltraining sind für jedermann im Alltag umsetzbar. Slatco Sterzenbach setzt nachhaltige Impulse zum Kraftschöpfen.

Slatco Sterzenbach
Diplom-Sportwissenschaftler und Bestseller-Autor

3

6. Dezember 2010



4 Rock'n'Roll im Kopf, Walzer in den Beinen

Max Schautzer schildert die Situation der Generation 50+. Er spricht über Jugendwahn und Altersdiskriminierung. Neben eigenen Erfahrungen und Begegnungen zeigt Schautzer die wichtigsten Aspekte und Hintergründe zum Generationenkonflikt auf und bietet Lösungen und Perspektiven an. „Die Generation 50+ ist zu vital, um als alt abgestempelt zu werden.“

Max Schautzer
Schauspieler und Showmaster

4

10. Januar 2011



5 Entdecke den Buddha in Dir!

Katja Sterzenbach taucht ein in die Welt der Achtsamkeit und Entspannung. Sie profitiert von modernen Strategien sowie dem Jahrtausende alten Wissen der Yogis: Gemäß dem Leitspruch „Mensch lerne dich selbst zu erkennen, das ist der Mittelpunkt aller Weisheit“ (Gotthold Ephraim Lessing) inspiriert und begeistert Katja Sterzenbach – für einen achtsamen und vitalen Alltag zum Wohlfühlen.

Katja Sterzenbach
Healthness-Coach

5

7. Februar 2011



6 Die Quintessenz des Glücks

„Viel zu oft vernachlässigen wir unter dem Druck des Alltags den Körper. Darunter leiden häufig Geist und Seele. Menschen suchen die Lösung im Äußerem, den Weg zum Glück entdecken sie jedoch in ihrem Innerem.“ Mit heilsamen Techniken und einer praktizierten Work-Life-Balance weist Dr. Michael Spitzbart Möglichkeiten zu einem gesteigerten Wohlbefinden auf. Der Vortrag regt nicht nur zum Nachdenken an, sondern auch zum Nachmachen.

Dr. med. Michael Spitzbart
Arzt und Gesundheitsexperte

6

28. Februar 2011



7 Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt

Buchautor und Stressregulierungsexperte Peter Buchenau zeigt die Möglichkeiten im Umgang mit individuellem Stress. Er gibt zahlreiche praktische Tipps zur Stress-Prävention, sensibilisiert aber auch für erste Anzeichen, die einen drohenden Burnout erkennen lassen. Er lehrt stressfrei und praxisnah, warum Stress- und Burnout-Prävention für jedermann wichtig ist und das Leben wieder viel entspannter macht.

Peter Buchenau
Performance-Experte

7

14. März 2011



8 Krankheit – Schicksal oder Chance?

„Das Muster jeder Krise in Wirtschaft und Gesellschaft liegt in der gesundheitlichen Krise verborgen. Wie gehen wir mit Krankheit als Krise um? Wie machen wir aus der Krise eine Chance? Seit jeher legt die Weisheit Spuren, denen wir nur folgen müssen. Spuren, in denen alles seinen Platz hat. Kampf und Kontemplation, Aufstehen und Neuanfang.“

Jürgen Fliege
Theologe und Moderator

8

18. April 2011



9 Natürlich erfolgreich – Höchstleistung und Kreativität

„Warum Läufer die besseren Führungskräfte sind und immer mehr Manager Marathon laufen? Warum Bewegung ein Allheilmittel ist und in der Ernährung unendliche Kraftreserven liegen? Warum Joggen besser ist als Spinning und eine spanische Gazpacho einer deutschen Gemüsesuppe vorzuziehen ist?“ Das erörtert Andreas Butz. Der Ex-Top-Manager ist einer der meist gefragten Lauftrainer.

Andreas Butz
Laufexperte, Trainer und Ex-Topmanager

9

9. Mai 2011



10 Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele

Rüdiger Dahlke beleuchtet die Hintergründe der Depression. Sie symbolisiert den modernen Mangel an Sinn im Leben und stellt in Gestalt der Beschäftigung mit Selbstmordgedanken eine verunglückte Auseinandersetzung mit dem Tod dar. Für Rüdiger Dahlke wird es daher zunehmend wichtiger, Antworten auf die großen Themen des Lebens zu finden: die Auseinandersetzung mit dem Tod und die Suche nach dem Lebensinn.

Dr. Rüdiger Dahlke
Arzt und Buchautor

10

20. Juni 2011

in Kooperation mit:

Futaris
...einfach besser leben.

Partner:
Schwenninger BKK
Mit Sicherheit gesünder Leben

Die Komödie
Einrichtung Prof. Class Weber - Frankfurt am Main - Main Business Center 14-18

Veranstalter:
CROSS m

Die Vorträge finden im Theater Die Komödie, Neue Mainzer Straße 14–18, 60311 Frankfurt statt. Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr. Einlass ist ab 17.30 Uhr. Direkt im Anschluss beginnt das Gourmet-Abendessen mit dem Referenten für VIP-Karten-Inhaber. Experten aus dem Gesundheitswesen halten im Vorrang zu den Prominenten-Vorträgen kurze Fach-Referate. Weitere Informationen und Anfahrtsbeschreibungen finden Sie auch im Internet unter www.fr-online.de/fuermich

ANMELDECUPON

Sie erhalten für jede gebuchte Veranstaltung einzelne Eintrittskarten, die übertragbar sind. Damit sind die Karten auch ideal als Mitarbeiter- oder Kundengeschenk.

Dabei sein für:

■ 55,- Euro* je Einzelkarte

Bei Buchung eines einzelnen Vortrages

■ 179,- Euro* je VIP-Einzelkarte

Reservierte Sitzplätze beim Vortrag, Gourmet-Menü mit Referenten im kleinen Kreis (max. 40 Teilnehmer) im Anschluss an den Vortrag inkl. persönlichem Gespräch

■ 440,- Euro* Abo für alle 10 Vorträge

Für einen Aufpreis von 124 Euro ist ein Upgrade einzelner Abonnement-Karten zur VIP-Karte möglich

■ 1490,- Euro* VIP-Abo für alle 10 Vorträge

inklusive je eines Gourmet-Menüs mit dem Referenten und max. 40 Teilnehmern

Alle Preise inkl. MwSt.

*Inkl. Freigebräu

Senden Sie den ausgefüllten Coupon an: **cross m**, Goldbergstraße 50,

55268 Nieder-Olm, Fax: 0 61 36 77 66 49 30, E-Mail: info@futaris.de

oder bestellen Sie unter www.futaris.de

Karten sind auch im **FR-Shop im Depot**, Karl-Gerold-Platz 1 (vormals Textorstraße 35), 60594 Frankfurt-Sachsenhausen, oder unter www.fr-online.de erhältlich.

Buchungs-Hotline:
069 / 2199 2 70 67

	Referent	Datum	Anzahl der Karten	Anzahl VIP-Karten
1	Simone Rethel	Montag 25.10.2010		
2	Joey Kelly (Messegelände)	Freitag 12.11.2010		
3	Slatco Sterzenbach	Montag 06.12.2010		
4	Max Schautzer	Montag 10.01.2011		
5	Katja Sterzenbach	Montag 07.02.2011		
6	Dr. med. Michael Spitzbart	Montag 28.02.2011		
7	Peter Buchenau	Montag 14.03.2011		
8	Jürgen Fliege	Montag 18.04.2011		
9	Andreas Butz	Montag 09.05.2011		
10	Dr. Rüdiger Dahlke	Montag 20.06.2011		
Alle 10 Vorträge im Abo				

Hiermit bestelle ich die nebenstehend angegebenen Karten.

Name, Vorname, Firma

Rechnungsanschrift:

Rechnungsempfänger

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ort, Datum, Unterschrift

Überweisung in Vorkasse

Veranstalter: **cross m**, BLZ 510 500 15, Kto-Nr. 340 00 99 19

Verwendungszweck: Vortragsreihe Frankfurter Rundschau

Bankeinzug (nur Inland)

Kreditinstitut

Ort

BLZ

Konto-Nr. Unterschrift des Kontoinhabers

Ich bin damit einverstanden, Informationen vom Veranstalter Cross m und der Frankfurter Rundschau über deren Produkte unter der von mir angegebenen Adresse, Telefonnummer oder e-Mail-Adresse zu erhalten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Bitte unterschreiben Sie Ihre Einverständniserklärung.

Datum, Unterschrift