

Forever Young Aktivtage

Donnerstag

ab 16:00 Uhr

come together und Bestimmung der **Körperzusammensetzung**
mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse inkl. Fett- und Muskelmasse)

17:00 Uhr

Einführung Dr. med. Moritz Tellmann & Prof. Dr. med. János Winkler

21:00 Uhr

Abendessen

Freitag

ab 06:00 Uhr

Blutabnahme (im Anschluss: Frühstück)

10:30 Uhr

Körper-Werte-Besprechung mit PD Dr. Simon von Stengel

11:00 Uhr

Vortrag von Prof. János Winkler zum Thema Molekulare Medizin

12:30 Uhr

Fitnesspause

13:00 Uhr

Vortrag von Dr. Moritz Tellmann zum Thema Bewegung - Teil I

14:30 Uhr

Fitnesspause

15:00 Uhr

Lauftechniktraining in der Praxis und Stretching der Läufermuskeln

16:00 Uhr

Fitnesspause

17:00 Uhr

Vortrag von Dr. Moritz Tellmann zum Thema Bewegung – Teil II

19:00 Uhr

Anweisungen zum Laktatkontrollmessung (**PD Dr. Simon von Stengel**)

Im Anschluss: **offene Fragerunde mit allen Referenten**

20:00 Uhr

Abendessen

Samstag

ab 07:00 Uhr

Laktatkontrollmessung / Gruppe 2

08:00 Uhr

Nüchternlauf, Läuferübungen

(Mobility, Agility, Stability), Stretching - Gruppe 1

09:00 Uhr

Frühstück

10:00 Uhr

Besprechung der Blutwerte mit Prof. Dr. János Winkler

11:30 Uhr

Muskeltuning & Stretching de luxe,

YoungGo-Hanteltraining: 2 Gruppen im Wechsel

14:00 Uhr

Fitnesspause

14:30 Uhr

Vortrag von Prof. Dr. János Winkler zum Thema Ernährung – Teil I

Ernährungsempfehlungen auf molekularmedizinischer Basis

16:00 Uhr

Fitnesspause

16:30 Uhr

Vortrag von Prof. Dr. János Winkler zum Thema Ernährung – Teil II

18:30 Uhr

Vortrag pulsgesteuertes Lauftraining **PD Dr. Simon von Stengel**

20:00 Uhr

Abendessen

Sonntag

07:00 Uhr

Laktatkontrollmessung / Gruppe 1

08:00 Uhr

Nüchternlauf, Läuferübungen

(Mobility, Agility, Stability), Stretching - Gruppe 2

09:00 Uhr

Frühstück

10:00 Uhr

Ausgabe der Pulswerte des Laktattests

10:30 Uhr

Vortrag von Markus Hofmann zum Thema Denken – Teil I

12:00 Uhr

Fitnesspause

12:30 Uhr

Vortrag von Markus Hofmann zum Thema Denken – Teil II

14:00 Uhr

Fitnesspause und Seminarende