

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