

DAS FOREVER YOUNG SEMINAR

01 OKT - 04 OKT 2026

Donnerstag 01.10.2026

15:30 Uhr	Begrüßung zum Seminar – Ulrich Strunz
15:40 Uhr	Einführung und Ausschau auf das Seminar inklusive Storytelling
17:25 Uhr	Gesundheit, Prävention und Bewegung Teil 1 Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann
19:00 Uhr	Mehr als nur Luft holen – wie Atmung Körper und Geist steuert Vortrag von Justus Mörsstedt
19:40 Uhr	Abendessen

Freitag 02.10.2026

ab 06:00 Uhr parallel	Blutabnahme (individuelle Termine siehe Liste) Bestimmung der Körperzusammensetzung / Come together im Seminarraum (mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse inkl. Fett- und Muskelmasse)
10:00 Uhr	Teil 1: Muskel statt Masse – Die Bedeutung der Körperzusammensetzung (40min) Teil 2: Startklar für mehr Ausdauer – So kurbeln Sie Ihre Fettverbrennung an (35min) Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
11:30 Uhr	Bewegung mit Fokus auf Muskel- und Krafttraining (Teil 2) Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann
12:45 Uhr	Mobility & Regeneration – Die richtige Pflege für starke Muskeln Fortgeschrittene (Gruppe 1) und Anfänger (Gruppe 2) getrennt - (in Sportkleidung erscheinen)
13:30 Uhr	Fitnesspause
14:15 Uhr	Artgerechte Ernährung – Was sagt die Wissenschaft? - Basic Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
15:15 Uhr	Gesunde Ernährung leicht gemacht: Praxistipps für den Alltag Vortrag von Dipl.-Biol. Ursula Bien
16:00 Uhr	+ NEMs im Fokus von Christian Müller
16:15 Uhr	Fitnesspause
16:45 Uhr	Effizient unterwegs – Techniktraining für Walking, Jogging & Laufen (siehe Liste) (in Sportkleidung erscheinen)
17:45 Uhr	Fitnesspause
18:15 Uhr	Darmmikrobiom – Einfluss auf sportliche Leistungsfähigkeit und Gesamtgesundheit Vortrag von Dr. Michaela Axt-Gadermann
19:30 Uhr	Abendessen