

# Forever Young Aktivtage

Donnerstag, den 17. 09. bis Sonntag, den 20. 09. 2020

## Donnerstag

ab 16:00 Uhr

come together und Bestimmung der **Körperzusammensetzung** mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse inkl. Fett- und Muskelmasse  
**Einführung Dr. med. Moritz Tellmann & Prof. Dr. med. János Winkler**  
Abendessen

17:00 Uhr

21:00 Uhr

## Freitag

06:00 Uhr

Blutabnahme (im Anschluß: Frühstück)

10:30 Uhr

**Körper-Werte-Besprechung mit PD Dr. Simon 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 zur Laktatkontrollmessung (PD Dr. Simon von Stengel)

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

20:00 Uhr

Abendessen

## Samstag

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**

11:15 Uhr

Muskeltuning & Stretching de luxe: 2 Gruppen

12:45 Uhr

Fitnesspause

13:15 Uhr

YoungGo-Hanteltraining Muskeltuning & Stretching de luxe: 1 Gruppe

14:00 Uhr

Fitnesspause

14:30 Uhr

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

Ernährungsempfehlungen auf molekularmedizinischer Basis

16:00 Uhr

Fitnesspause

16:30 Uhr

**Vortrag von Prof. 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