

Forever Young Aktivtage

Donnerstag, den 03. bis Sonntag, den 06.10.2024

Donnerstag

- ab 15:00 Uhr Bestimmung der **Körperzusammensetzung / Come together**
(mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse inkl. Fett- und Muskelmasse)
- 17:00 Uhr **Einführung und Ausschau auf das Seminar – Dr. med. Moritz Tellmann**
- 19:00 Uhr Abendessen

Freitag

- ab 06:00 Uhr **Blutabnahme**
- 10:00 Uhr **„Muskel statt Masse: Warum die Körperzusammensetzung entscheidend ist!“**
Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
- 11:00 Uhr **„Lebenselixier Bewegung: Mensch. Beweg dich!“** Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann
- 12:30 Uhr Fitnesspause
- 13:00 Uhr **„Artgerechte Ernährung: Der natürliche Pfad zu Energie und Lebensfreude!“**
Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
- 14:30 Uhr Fitnesspause
- 15:00 Uhr Lauftechniktraining in der Praxis und Stretching in Gruppen (siehe Liste)
(in Sportkleidung erscheinen)
- 16:00 Uhr Fitnesspause
- 17:00 Uhr **„Der Weg zu Wohlbefinden & Gesundheit: Warum Bewegung die beste Medizin ist.“**
Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann
- 18:30 Uhr **„Startklar für mehr Ausdauer: Die essenziellen Grundlagen“**
Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
- 19:30 Uhr Abendessen

Samstag

- ab 07:00 Uhr Gruppe 2: **Laktatkontrollmessung** (Termin siehe Liste)
- 08:00 Uhr Gruppe 1: **Nüchternlauf**, Läuferübungen (Mobility, Agility, Stability), Stretching
- 09:00 Uhr Frühstück (in Ihrer gebuchten Unterkunft)
- 10:00 Uhr **Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann – Blick ins Blut der Sieger**
Orthomolekulare Medizin Teil 1 – Frohmedizin statt Drohmedizin
- 11:45 Uhr Krafttraining und Muskeltuning / Young Go-Hanteltraining: 2 Gruppen im Wechsel
- 14:00 Uhr Fitnesspause
- 14:30 Uhr **„Die Macht der Hormone“** Vortrag von Dipl.-Biol. Ursula Bien
- 16:00 Uhr Fitnesspause
- 16:30 Uhr **Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann – Blick ins Blut der Sieger**
Orthomolekulare Medizin Teil 2 – Gemeinsame Auswertung der eigenen
Blutwerte / Handlungsempfehlungen / Angewandte Nährstoff- und NEM-Therapie
- 18:00** **Aktive Bewegungspause für Alle.**
- 18:30 Uhr **Offene Fragerunde mit allen Referenten**
- 19:30 Uhr Abendessen

Sonntag

- ab 07:00 Uhr Gruppe 1: **Laktatkontrollmessung** (Termin siehe Liste)
- 08:00 Uhr Gruppe 2: **Nüchternlauf**, Läuferübungen (Mobility, Agility, Stability), Stretching
- 09:00 Uhr Frühstück (in Ihrer gebuchten Unterkunft)
- 10:00 Uhr Ausgabe der Pulswerte des Laktattests
- 10:30 Uhr **„Vorsprung durch Wissen – die Macht der Gedanken! – Teil I“**
Vortrag von Markus Hofmann
- 13:00 Uhr Fitnesspause
- 13:30 Uhr **„Vorsprung durch Wissen – die Macht der Gedanken! – Teil II“**
Vortrag von Markus Hofmann
- 15:00 Uhr Fitnesspause und Seminar-Ende

CHECK OUT bis 11:00 Uhr - Bitte checken Sie vor Seminarbeginn aus!