

## **LONGEVITY - BEWEGUNG - HIIT & FUNCTIONAL FÜR STARKE ZELLEN**

1/2 tägig | 17:00 - 20:00 Uhr | LIVESTREAM & AUFZEICHUNG

### **ZOOM QUICK WORKSHOP**

Mit HIIT und funktionellem Training aktiv altern.

HIIT gehört zu den effektivsten Trainingsformen für gesundes Altern – es regt die Bildung von Enzymen wie NAD<sup>+</sup> an, die deine Zellen schützen und den Alterungsprozess verlangsamen. Auch funktionelles Training wirkt auf Zellebene und kann deine Gesundheit gezielt stärken.

In diesem kompakten Online-Workshop erfährst du, wie du mit den richtigen Trainingsreizen deine Zellfunktion verbessern und deine Vitalität erhalten kannst – wissenschaftlich fundiert und praxisnah. Ideal auch für deine Kurse: Du bekommst konkrete Impulse, wie du diese Erkenntnisse direkt im Training umsetzen und deinen Teilnehmern weitergeben kannst.

Bewegung ist Medizin – setz sie gezielt ein.

#### **Voraussetzungen**

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

#### **Beschreibung**

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 75,- zzgl. MwSt.

Alle 4 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

MEDIZIN – MEHR ENERGIE UND ZELLGESUNDHEIT

ERNÄHRUNG – RICHTIG ESSEN, LÄNGER LEBEN

BEWEGUNG – HIIT & FUNCTIONAL FÜR STARKE ZELLEN

AKTIV ALTERN – MOBILITÄT & STABILITÄT IM ALTER STÄKEN

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 51,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 4 QUICK WORKSHOPS: € 249,- zzgl. MwSt.

#### **Presenter**



Roman Bayer

## Termin(e)

in in

LOBE25 - 1 **LONGEVITY - BEWEGUNG - HIIT & FUNCTIONAL FÜR STARKE ZELLEN**  
10.10.2025 in via Zoom / Live

in in

PAKET: LONGEVITY **LONGEVITY - PAKET - ZOOM QUICKWORKSHOP**  
10.10.-19.09.2025, 26.09.2025, 17.10.2025 in via Zoom / Live