

LONGEVITY - ERNÄHRUNG - RICHTIG ESSEN, LÄNGER LEBEN

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

ZOOM QUICK WORKSHOP

Der Schlüssel zu mehr Vitalität liegt auf deinem Teller.

Die richtige Ernährung ist einer der zentralen Bausteine für ein gesundes und aktives Leben – besonders mit zunehmendem Alter. In diesem kompakten Workshop erfährst du, was eine sogenannte „Longevity-Ernährung“ ausmacht und welche Nährstoffe dabei wirklich zählen.

Du bekommst praxisnahe Tipps, mit welchen Lebensmitteln du deine Gesundheit langfristig unterstützen und wie du diese einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Ideal auch für deine Teilnehmer in den Kursen – denn wer sich ausgewogen ernährt, fühlt sich nicht nur fitter, sondern bleibt auch im Alltag leistungsfähiger.

Ein kurzer, aber wirkungsvoller Impuls für alle, die gesunde Ernährung leben und weitergeben wollen.

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



Max Mittermayr

Termin(e)

in in

LOER25 - 1 **LONGEVITY - ERNÄHRUNG - RICHTIG ESSEN, LÄNGER LEBEN**
26.09.2025 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