

## LONGEVITY INTERVAL - Dynamisch. Funktionell. Für mehr Lebensqualität.

1-tägig

Präsenzausbildung / Livestream

**Longevity** ist gerade ein riesiges Thema im Fitnessbereich und das völlig zu Recht. Wer seine **Gesundheit**, **Leistungsfähigkeit** und **Lebensqualität** langfristig erhalten möchte, setzt auf Trainingsmethoden, die **Körper** und **Zellen** nachhaltig stärken.

In dieser Fortbildung lernst du, wie du **funktionelles Intervalltraining** gezielt für **Longevity** gestalten kannst: Deine Teilnehmer trainieren alle **motorischen Grundfähigkeiten** – **Ausdauer**, **Kraft**, **Stabilisation** und **Koordination** – optimal kombiniert. Durch den Wechsel aus **Belastung** und **Erholung** werden **Leistungsfähigkeit**, **Regeneration** und **langfristige Gesundheit** gefördert.

Das Training ist **ganzheitlich ausgerichtet**: Es steigert **Energie**, **Beweglichkeit** und **Vitalität** – für jede Altersgruppe.

### Das erwartet dich in der Fortbildung

- **Praxis pur**: Viel Bewegung, abwechslungsreiche Übungen, Übungsideen für Gruppenstunden
- **Masterclasses**: 2 komplette Trainingssessions, die du direkt in deinen Kursen einsetzen kannst
- **Theorie kompakt**: Wissenschaftlich fundierte Hintergründe zu **HIIT**, **LIIT**, **funktionellem Krafttraining**, **Sensomotorik** und **Zellgesundheit**

### 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

### Dein Wissen für die Praxis

- **Intervalltraining richtig einsetzen**: HIIT & LIIT kombinieren für maximale Effekte
- **Funktionelles Training**: Muskelkraft, Beweglichkeit und Knochengesundheit stärken
- **Sensomotorik gezielt nutzen**: Gleichgewicht, Neuroplastizität und Koordination fördern
- **Alltagsbewegung integrieren**: Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit nachhaltig verbessern

---

### Zielgruppe

**Group-Fitness-Trainer**, **Personal Trainer**, **Functional-Training-Coaches**, alle, die ihre Teilnehmer nachhaltig **fit**, **beweglich** und **vital** halten möchten.

## Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 195.- zzgl. MwSt.

## Presenter



Roman Bayer

## Termin(e)

in in Deutschland

LOIN26 - 1 **LONGEVITY INTERVAL - Dynamisch, funktionell, für mehr Lebensqualität**

**07.03.2026** in Weißenburg in Bayern / Nürnberg / The Hive Fitness