

LONGEVITY - MEDIZIN - MEHR ENERGIE UND ZELLGESUNDHEIT

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

ZOOM QUICK WORKSHOP

Ein langes, gesundes Leben beginnt tief in deinen Zellen. Mitochondrien – die Kraftwerke deiner Zellen – spielen eine zentrale Rolle für deine Energie, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Wenn sie geschwächt sind, können Müdigkeit, Erschöpfung und sogar chronische Erkrankungen die Folge sein.

In diesem Workshop tauchst du in die medizinischen Grundlagen einer gesunden Zellfunktion ein und erfährst, welche Bedeutung Mitochondrien für das Thema Longevity haben. Denn aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Eine optimale Mitochondrienfunktion ist entscheidend, um Alterungsprozesse zu verlangsamen und altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Du lernst, wie du deine Zellgesundheit gezielt stärken kannst – mit alltagstauglichen Maßnahmen, die du selbst umsetzen und auch an deine Teilnehmer in den Kursen weitergeben kannst.

Ein kompakter, praxisnaher Einblick für alle, die Gesundheit nicht dem Zufall überlassen und ihre Energie langfristig erhalten wollen – für mehr Lebensqualität, Vitalität und ein aktives Altern.

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



Ronald Dr. Ecker

Termin(e)

in in

LOME25 - 1 **LONGEVITY - MEDIZIN - MEHR ENERGIE UND ZELLGESUNDHEIT**

19.09.2025 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