

LONGEVITY PAKET – ZOOM QUICK WORKSHOPS – Wissen und Impulse für Trainer

ZOOM QUICK WORKSHOP

1/2 tägig

ZOOM QUICK WORKSHOPS – LONGEVITY – Wissen und Impulse für Trainer

Unser Longevity-Paket vereint vier kompakte Online-Workshops, die dir als Trainer fundiertes Wissen und praxisnahe Impulse für Gesundheit, Energie und Vitalität vermitteln. Lerne, wie du die neuesten Erkenntnisse aus Medizin, Ernährung und Bewegung gezielt in deine Kurse integrieren kannst.

Im Paket enthalten:

- Medizin: Zellgesundheit und Mitochondrien – das solltest du als Trainer wissen
- Ernährung: Longevity-Ernährung für mehr Vitalität deiner Teilnehmer
- Bewegung: HIIT & Functional Training zur Stärkung der Zellen
- Aktiv Altern: Mobilität und Stabilität im Alter gezielt fördern

Alle Workshops sind im Paket buchbar.

Voraussetzungen

Grundlegendes Interesse an Longevity-Themen und Motivation, dieses Wissen als Trainer in der Praxis umzusetzen.

Beschreibung

LONGEVITY - MEDIZIN - MEHR ENERGIE UND ZELLGESUNDHEIT mit Dr. Ronald Ecker

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.

LONGEVITY - ERNÄHRUNG - RICHTIG ESSEN, LÄNGER LEBEN mit Max Mittermayr

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.

LONGEVITY - BEWEGUNG - HIIT & FUNCTIONAL FÜR STARKE ZELLEN mit Roman Bayer

Mit HIIT und funktionellem Training aktiv altern.

HIIT gehört zu den effektivsten Trainingsformen für gesundes Altern – es regt die Bildung von Enzymen wie NAD⁺ 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.

LONGEVITY - AKTIV ALTERN - MOBILITÄT & STABILITÄT IM ALTER STÄRKEN mit Janina Raab

Gezieltes Training für mehr Lebensqualität im Alter.

Mit dem Alter nehmen Muskelkraft und Beweglichkeit oft ab – gezieltes Training kann diesen Prozessen aktiv entgegenwirken. In diesem Workshop erfährst du, wie du durch effektive Übungen Muskelschwund reduzierst, die Knochengesundheit unterstützt und typische Beschwerden im Alter vorbeugst.

Du bekommst praktische Impulse, wie du Mobilität und Stabilität sowohl für dich als auch in deinen Kursen langfristig fördern kannst – für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alltag.

Kosten

Teilnahmegebühr bei der Paketbuchung aller 4 QUICK WORKSHOPS: € 249,- 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

Presenter



Roman Bayer



Janina Raab



Ronald Dr. Ecker



Max Mittermayr

Termin(e)

in Online als Webinar

PAKET: LON35 - 1 **AUFZEICHUNG - LONGEVITY PAKET – ZOOM QUICK WORKSHOPS – Wissen und Impulse für Trainer**

30.10.2035 in ONLINE / ONLINE