

FOREVER YOUNG Seminar

Donnerstag, den 30.04. bis Sonntag, den 03.05.2026

Donnerstag

- ab 16:00 Uhr Einführung Ralf Bohlmann
17:00 Uhr **Einführung und Ausschau auf das Seminar – Dr. med. Moritz Tellmann**
19:00 Uhr Abendessen

Freitag

- ab 06:00 Uhr **Blutabnahme** (individuelle Termine siehe Liste)
parallel **Bestimmung der Körperzusammensetzung / Come together im Seminarraum**
(mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse inkl. Fett- und Muskelmasse)
10:00 Uhr **„Muskel statt Masse: Warum die Körperzusammensetzung entscheidend ist!“**
Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
11:00 Uhr **„Lebenselixier Bewegung: Mensch. Beweg dich!“ Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann**
12:15 Uhr 3 NEMs im Fokus von Christian Müller
12:30 Uhr Fitnesspause
13:00 Uhr **„Artgerechte Ernährung: Der natürliche Pfad zu Energie und Lebensfreude!“**
Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
14:30 Uhr Fitnesspause
15:00 Uhr **Lauftechniktraining in der Praxis und Stretching in Gruppen** (siehe Liste)
(in Sportkleidung erscheinen)
16:00 Uhr Fitnesspause
17:00 Uhr **„Der Weg zu Wohlbefinden & Gesundheit: Warum Bewegung die beste Medizin ist.“**
Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann
18:30 Uhr **„Leistung braucht Leichtigkeit - was uns die Kleinsten über Großes lehren“**
Vortrag von Justus Mörstedt
19:15 Uhr **„Startklar für mehr Ausdauer: Die essenziellen Grundlagen“**
Vortrag von Prof. Dr. Simon von Stengel
20:00 Uhr Abendessen

Samstag

- ab 07:00 Uhr Gruppe 2: **Laktatkontrollmessung** (individuelle Termin siehe Liste)
08:00 Uhr Gruppe 1: **Nüchternlauf**, Läuferübungen (Mobility, Agility, Stability), Stretching
09:00 Uhr Frühstück (in Ihrer gebuchten Unterkunft)
10:00 Uhr **„Blick ins Blut der Sieger“ Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann**
Orthomolekulare Medizin Teil 1 – Frohmedizin statt Drohmedizin
(gleich in Sportkleidung erscheinen)
11:45 Uhr Krafttraining und Muskeltuning (HANDTUCH mitbringen) / YoungGo-Hanteltraining
(2 Gruppen im Wechsel)
14:00 Uhr Fitnesspause
14:30 Uhr **„Die Macht der Hormone“ Vortrag von Dipl.-Biol. Ursula Bien**
16:00 Uhr Fitnesspause
16:30 Uhr **„Blick ins Blut der Sieger“ Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann**
Orthomolekulare Medizin Teil 2 – Gemeinsame Auswertung der eigenen
Blutwerte / Handlungsempfehlungen / Angewandte Nährstoff- und NEM-Therapie
18:00 Uhr Aktive Bewegungspause für Alle („Freizeit“)
18:30 Uhr **„Wie Glaubenssätze unser Leben bestimmen und wie wir das ändern können“ Vortrag**
von Dr. Dieter Schmidt
19:15 Uhr **Offene Fragerunde mit allen Referenten**

20:00 Uhr Abendessen

Sonntag

- ab 07:00 Uhr Gruppe 1: **Laktatkontrollmessung** (Termin siehe Liste)
- 08:00 Uhr Gruppe 2: **Nüchternlauf**, Läuferübungen (Mobility, Agility, Stability), Stretching
- 09:00 Uhr Frühstück (in Ihrer gebuchten Unterkunft)
- 10:00 Uhr Ausgabe der Pulswerte des Laktattests
- 10:30 Uhr **„Vorsprung durch Wissen – die Macht der Gedanken! – Teil I“**
Vortrag von Markus Hofmann
- 13:00 Uhr Fitnesspause
- 13:30 Uhr **„Vorsprung durch Wissen – die Macht der Gedanken! – Teil II“**
Vortrag von Markus Hofmann
- 15:00 Uhr Fitnesspause und Seminar-Ende

CHECK OUT bis 11:00 Uhr - Bitte checken Sie vor Seminarbeginn aus!