

VORLÄUFIGER TAGESPLAN

Forever Young Aktivtage

Donnerstag, den 02. bis Sonntag, den 05.10.2025

Donnerstag

- ab 16:00 Uhr Bestimmung der **Körperzusammensetzung** / **Come together im Seminarraum**
(mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse inkl. Fett- und Muskelmasse)
- 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)
- 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
- 12:30 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 „**Mit einem Flossenschlag zur Weltspitze**“ Kurzvortrag von Justus Mörstedt
- 19:00 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** (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 Aktive Bewegungspause für Alle („Freizeit“)
- 18:30 Uhr „**Ganzheitliche Medizin**“ Vortrag von Dr. Dieter Schmidt
- 19:00 Uhr **Offene Fragerunde mit allen Referenten**
- 19:30 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!