

# Hello Spring

## Die Longevity Info-Messe im Norden

Gesundheit  
Bewegung  
Sport  
Bewusstsein

**07.03.26**

**10.00-16.30 Uhr**

Hittfelder Kirchweg 21  
21220 Maschen

In abwechslungsreichen Fachvorträgen vermitteln erfahrene Referentinnen und Referenten aus dem Gesundheitswesen, der Prävention und dem Vereinssport praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Inhalte rund um ein langes, gesundes Leben.  
Verschiedene Aussteller präsentieren ihr Angebot.

### → Anmeldung

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine Anmeldung ist notwendig.



## Programm

09.30 Get Together: Herzlich Willkommen

10.00 Begrüßung: Gemeinsamer Start · Vorstellen des Programms

### RESILIENZ & MENTALE STÄRKE

10.15 Was bedeutet Longevity? Die Bausteine nachhaltiger Gesundheit  
10.45 „Mental stark & resilient“ - Die „Innere Abwehrkraft“ stärken  
Resilienz-Workshop mit konkreten Tools für Alltag & Training

### ERNÄHRUNG & DARMGESUNDHEIT

11.45 Darmgesund leben: Das Mikrobiom gezielt unterstützen,  
Immunsystem und Wohlbefinden nachhaltig stärken  
13.00 Ernährung & Supplements:  
Ist Nahrungsergänzung sinnvoll -praktische Empfehlungen

### MOTIVATION

13.45 „Keep the Fire Burning“ Motivationale Strategien für Training & Rehabilitation  
Langfristig dranbleiben und andere begeistern

### GESUNDHEIT & PRÄVENTION

14.30 Bewegung & Prävention – Good Practice  
Präventive Gesundheitsangebote-die Chance für Vereine

### SCHLAF & REGENERATION

15.30 Gesunder Schlaf & Entspannung: Optimale Regeneration im Schlaf  
Workshop mit praktischen Entspannungstechniken  
16.15 Ausklang: Austausch, Messe, Kontakte mitnehmen