

Hello Spring



futurebox

Moderne Technik sehen und verstehen

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

Die Longevity
Info-Messe
im Norden

Gesundheit
Bewegung
Sport
Bewusstsein

