



futurebox

Moderne Technik sehen und verstehen

Hello Spring

07.03.26

10.00-16.30 Uhr

Hittfelder Kirchweg 21
21220 Maschen



Die Longevity Info-Messe im Norden

Gesundheit Bewegung Sport Bewusstsein

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.

Hello
Spring

Die Longevity
Info-Messe
im Norden

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