

Die Longevity Info-Messe im Norden

Gesundheit Bewegung Sport Bewusstsein

Hello
Spring



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



futurebox
Moderne Technik sehen und verstehen

