

 Naturheilkunde

Longevity: Die Rolle gezielter Bewegung für den Erhalt der Healthspan

Seminar zu Modul 2 – Zertifizierte/r Longevity Experte/in

Regelmäßige Bewegung leistet einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskulatur sowie der Knochenstruktur und kann die kognitiven Funktionen unterstützen. Im Fokus steht dabei kein Hochleistungssport, sondern ein nachhaltig gestalteter, aktiver Alltag. Ziel ist es, das allgemeine Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu fördern, die sogenannte Healthspan (die gesund verbrachte Lebenszeit) aktiv zu verlängern und den Erhalt der funktionellen Selbstständigkeit im Alltag zu begleiten.

In diesem Seminar lernen Sie, wissenschaftlich fundierte und praxisorientierte Bewegungsempfehlungen für das Konzept des gesundheitsorientierten Alterns (Longevity) zu entwickeln sowie Aktivitätskonzepte für unterschiedliche Klientengruppen zu individualisieren. Sie erfahren außerdem, wie Sie Alltagsaktivitäten gezielt als gesundheitsfördernde Maßnahmen einsetzen und bewährte Methoden zur Gleichgewichtsschulung sowie zur Sturzprävention in Ihre Beratung integrieren.

Inhalt:

- Die drei Säulen: Krafttraining, Ausdauer (Zone 2 + HIIT), Mobilität; Zone 2-Training: mitochondriale Effizienz und Fettstoffwechsel
- HIIT (High-Intensity Interval Training) und Longevity: Wann ist es sinnvoll?
- Krafttraining: Progression, Periodisierung, Mindestvolumen
- NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis): Unterschätzter Longevity-Faktor
- Sturzprophylaxe und Balance: Koordinationstraining im Alter
- Trainingsprogramme für verschiedene Altersgruppen und Fitnesslevel
- Kontraindikationen und Anpassungen

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen und -anwärter/innen, sektorale Heilpraktiker/innen, Physiotherapeuten/innen, Therapeuten/innen, Ernährungs- und Gesundheitsberater/innen, Ärztinnen/Ärzte, Personalverantwortliche, Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie an Longevity-interessierte Personen oder Quereinsteiger/innen mit Kenntnissen im Gesundheitsbereich.

Ihr Weg zum/zur Longevity Experten/in bei Paracelsus:

Erweitern und aktualisieren Sie mit diesem Seminar gezielt Ihr Fachwissen zu Longevity! Die Teilnahme ist eine hervorragende Möglichkeit, sich im wachsenden Gesundheits- und Lifestyle-Markt weiterzubilden. Gleichzeitig ist das Seminar der ideale erste Schritt, falls Sie sich im Anschluss für die zertifizierte Ausbildung zum/zur Longevity Experten/in

(Modul 1-3) entscheiden möchten.

Termin

Mi, 11.11.2026
16:00–19:00 Uhr

Preis

200,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111120926V14

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.06.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.