



Longevitykurs „Gesund und fit – ein Leben lang“

Werde deine eigene Gesundheitsmanagerin!

Du möchtest mit 75 noch durch die Alpen wandern? Dich fit und wohl fühlen in deinem Körper? Die letzten Lebensjahre selbstbestimmt und unabhängig verbringen?

Leider ist es so: Unser Gesundheitssystem behandelt Krankheiten erst, wenn sie schon da sind. Im Schnitt verbringen die Deutschen laut „Global Burden of Disease-Project“ die letzten 8 bis 10 Jahre bei schlechter Gesundheit und in Abhängigkeit.

Die gute Nachricht ist:

Du kannst etwas tun! Denn hier kommt Longevity ins Spiel – ein Lifestyle, mit dem du fit und selbstbestimmt alt werden kannst. Wenn du typische Alterskrankheiten wie Herzinfarkte, Diabetes Typ 2, Demenz und Krebs verhindern möchtest, dann starte deine persönliche Health Journey und nimm deine Gesundheit selbst in die Hand: Melde dich jetzt für meinen Longevity-Kurs „Gesund und fit – ein Leben lang“ an, der am 4. Januar 2026 startet!

Was dich erwartet:

- körperliche Tests, um deinen IST-Zustand einzuschätzen
- Wissen rund um Alterungsprozesse, Risikofaktoren und Biomarker
- alltagstaugliche Tipps rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Regeneration, die du easy in dein Leben integrieren kannst
- Workouts, Entspannungsübungen, Challenges und Reflexionen
- Community: Whats-App-Gruppe, Longevity-Buddy
- ein persönliches 1:1-Coaching (45 Minuten, Termin nach Absprache)
- ein Nachtreffen 3 Monate nach dem Kurs

An wen sich der Kurs richtet:

Frauen ab 40, die Lust haben, ihr Leben gesünder zu gestalten und sich besser zu fühlen. Maximale Teilnehmerinnenzahl: 8.

Am Ende des Kurses ...

- ➔ ... weißt du, welche Werte du kennen und beobachten solltest, wenn du fit alt werden möchtest
- ➔ ... kennst du deine Schwachstellen und persönlichen Risikofaktoren
- ➔ ... hast du das Wissen und die Tools, um mit der richtigen Bewegung und Ernährung deinen Altersprozess zu verlangsamen
- ➔ ... weißt du, wie du dich richtig erholst, besser schläfst und Stress reduzierst
- ➔ ... fühlst du dich fitter und wohler in deinem Körper



Termine

04.01., 15-18 Uhr: **Kickoff-Workshop (in Präsenz in Hamburg-Rissen)**

- Input: Was passiert im Alter in deinem Körper?
- Was die Wechseljahre mit dem Alterungsprozess zu tun haben
- Reflexion: Wie möchtest du alt werden? Was ist dir wichtig?
- Körperliche Tests (Bestandsaufnahme)

11.01., 17.30-19 Uhr: **Live-Online-Meeting: Medizinische Tests, Tracking & Biomarker**

- Blutwerte und Vorsorgeuntersuchungen
- Was bringen Wearables?
- Checkliste für den Arztbesuch

25.01., 17.30-19 Uhr: **Live-Online-Meeting: Ernährung**

- Dos & Don'ts: welche Nährstoffe im Alter wichtig sind und welche du besser reduzierst
- So geht eine anti-entzündliche Ernährung
- Einfache Hacks, die du im Alltag umsetzen kannst (auch, wenn du nicht gerne kochst)
- Nahrungsergänzungsmittel

08.02., 17.30-19 Uhr: **Live-Online-Meeting: Bewegung**

- Welche Bewegung brauchst du, um Alterungsprozesse zu stoppen?
- 4 Übungen zum Muskelaufbau, die du ganz einfach zu Hause machen kannst (wenn du nicht ins Studio gehen willst)

22.02., 17.30-19 Uhr: **Live-Online-Meeting: Regeneration**

- Was Stress und Schlafmangel im Körper anrichten
- Reflexion: Welches sind deine Stressoren – und was kannst du dagegen tun?
- Entspannungsübungen
- How to: Besser schlafen

01.03., 15-18 Uhr: **Abschluss-Workshop (in Präsenz in Hamburg-Rissen)**

- Emotionale Gesundheit
- Wie bildest du gute Gewohnheiten, wie wirst du schlechte los?
- Wie geht es weiter, wenn der Kurs zu Ende ist?

Kosten

499 Euro

Kontakt & Anmeldung

daniela stohn * 0173 214 9565 * daniela@danielastohn.de * danielastohn.de