

Seminarprogramm - Ausbildung Anti-Aging- und Präventions-Trainer

Montag		
ZEIT	Thema	Referent
10:00-10:30	Begrüßung -Kennenlernen, Besprechung des Ablaufs	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
10:30-12:00	Alterungstheorien - von der Theorie zur Umsetzung in der Praxis. Was weiß man über das Altern und welche Möglichkeiten ergeben sich daraus für unseren Alltag	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
12:00-14:00	<i>Mittagspause - Bezug der Zimmer</i>	
14:00-15:30	Anti-Aging und Gesundheitsförderung – Megatrend des 21. Jahrhunderts, die Chancen für Anti-Aging-Trainer! Entwicklungen auf dem Gesundheits- u. Anti-Aging-Markt	Prof. Dr. Peter Axt
15:30-15:45	<i>Pause</i>	
15:45-16:30	Entspannung als Jungbrunnen - Teil 1: Psyche und Gesundheit, Stressmanagement	Prof. Dr. Peter Axt
16:30-17:45	Entspannung als Jungbrunnen - Teil 2: Einführung Suggestion und AT	Prof. Dr. Peter Axt

Dienstag		
ZEIT	Thema	Referent
08:30-10:00	Kann man dem Alter davonlaufen -oder macht Sport alt? - Wie viel Sport muss ein Anti-Aging-Programm umfassen?	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
10:00-10:15	<i>Pause</i>	
10:15-12:15	Training für die grauen Zellen - die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten	Sönke Paulsen (Gedächtnisbüro)
12:15-13:15	<i>Mittagspause</i>	
13:15-15:45	Nordic Walking - Trainingsprogramm für jedes Alter	Werner Schnell
15:45-16:15	<i>Pause</i>	
16:15-17:30	So verbessern Sie Ihre Sehfähigkeit und verjüngen Ihre Augen! - Sehtraining in Theorie und Praxis, Anleitung zur Durchführung von Sehtraining-Seminaren	Prof. Dr. Peter Axt

Seminarprogramm - Ausbildung Anti-Aging- und Präventions-Trainer

Mittwoch ZEIT	Thema	Referent
08:30-10:00	Langlebigkeit zum Essen -Ernährungsweise der Langlebigen. Was ist von Kalorien-Restriktion, Glykierungstheorie, Inflammaging u.a. zu halten? Die Bedeutung von sekundären Pflanzenstoffen und Fettsäuren für die Gesundheit	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
10:00-10:15	<i>Pause</i>	
10:15-12:00	So bleibt die Haut länger jung - Maßnahmen und Möglichkeiten gegen die Hautalterung einschließlich Sonnenschutzberatung	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
12:00-13:00	<i>Mittagspause</i>	
13:00-14:30	Planung und Konzeption von Reduktionskursen, Fastenwochen und Diätseminaren, Schwerpunkt Stufen-Diät-System	Prof. Dr. Peter Axt
14:30-14:45	<i>Pause</i>	
14:45-17:30	Entspannung als Jungbrunnen - Teil 3: Praxis Suggestion und AT	Prof. Dr. Peter Axt

Unsere Referenten



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung - Hochschule Coburg, Hautfachärztin, Sportmedizinerin, Buchautorin.



Prof. Dr. Peter Axt
Professor für Gesundheitswissenschaften, Buchautor, Vorträge auf nationalen und internationalen Kongressen, ehemaliges Mitglied der deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft.



Sönke Paulsen
Arzt für Psychiatrie/Psychotherapie. Wissenschaftliche Arbeit im Bereich, Gedächtnistraining. Durchführung von Gedächtnistrainings speziell für Berufs-tätige. Gründer Gedächtnisbüro.

Werner Schnell, Dipl. Sportlehrer
Marc Meurer, Dipl. Sportlehrer
Thomas Schnell, "Circus Ikarus"

Seminarprogramm - Ausbildung Anti-Aging- und Präventions-Trainer

Donnerstag		
ZEIT	Thema	Referent
08:30-10:30	Alterung als Hormontief - Anti-Aging Hormone und wie sich deren Produktion durch die richtige Lebensweise anregen lässt	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
10:30-10:45	<i>Pause</i>	
10:45-12:00	Denk-Sport - Zusammenhänge zwischen Bewegung und geistiger Fitness	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
12:00-13:00	<i>Mittagspause</i>	
13:00-14:00	Brain-Fitness und Denk-Sport Teil 1	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
14:00-14:15	<i>Pause</i>	
14:15-15:30	Brain-Fitness und Denk-Sport Teil 2	Thomas Schnell
15:30-15:45	<i>Pause</i>	
15:45-17:15	Mikronährstoffe und Anti-Aging	Prof. Dr. Peter Axt
17:15-17:30	<i>Pause</i>	
17:30-18:00	Multiple Choice Test	Prof. Dr. Peter Axt

Freitag		
ZEIT	Thema	Referent
08:30-09:00	Checkout Zimmer	
09:00-10:15	Umsetzung von Anti-Aging- & Präventions-Konzepten in die Praxis	Carsten Neumann
10:15-10:30	<i>Pause</i>	
10:30-12:00	Natürlich alt werden - Naturheilmittel im Anti-Aging Bereich	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
12:00-13:00	<i>Mittagspause</i>	
13:00-14:00	Diagnostik im Anti-Aging- und Präventionsbereich	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
14:00-15:00	Verteilung der Zertifikate, Abschlussbesprechung	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann