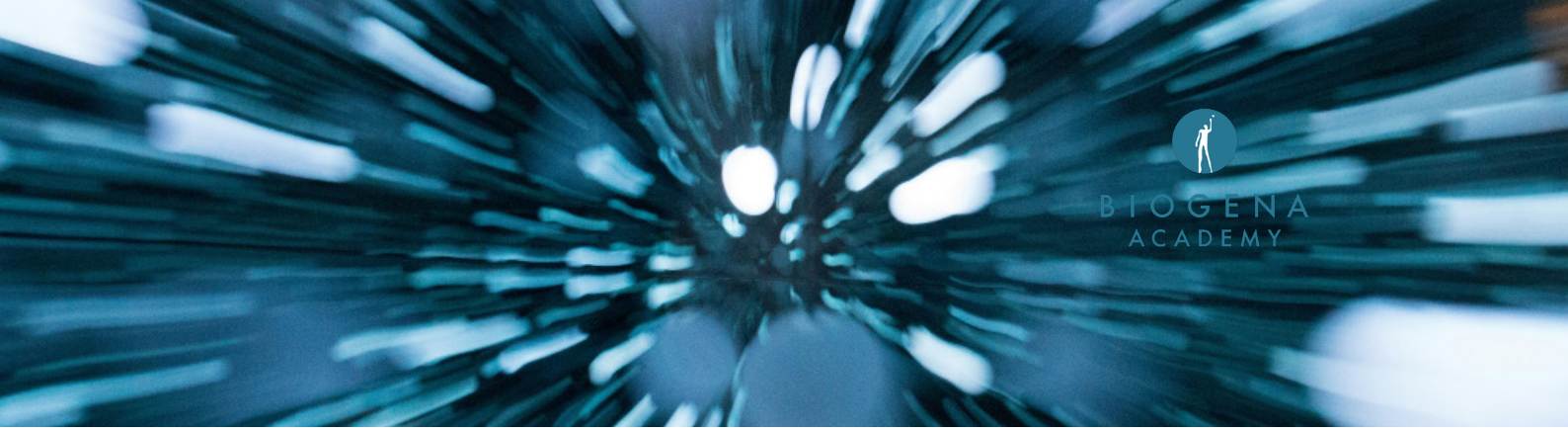


Teilnahmebescheinigung

Alexandra Dorstenstein

hat an folgender Ausbildung teilgenommen:

LongevityCoach

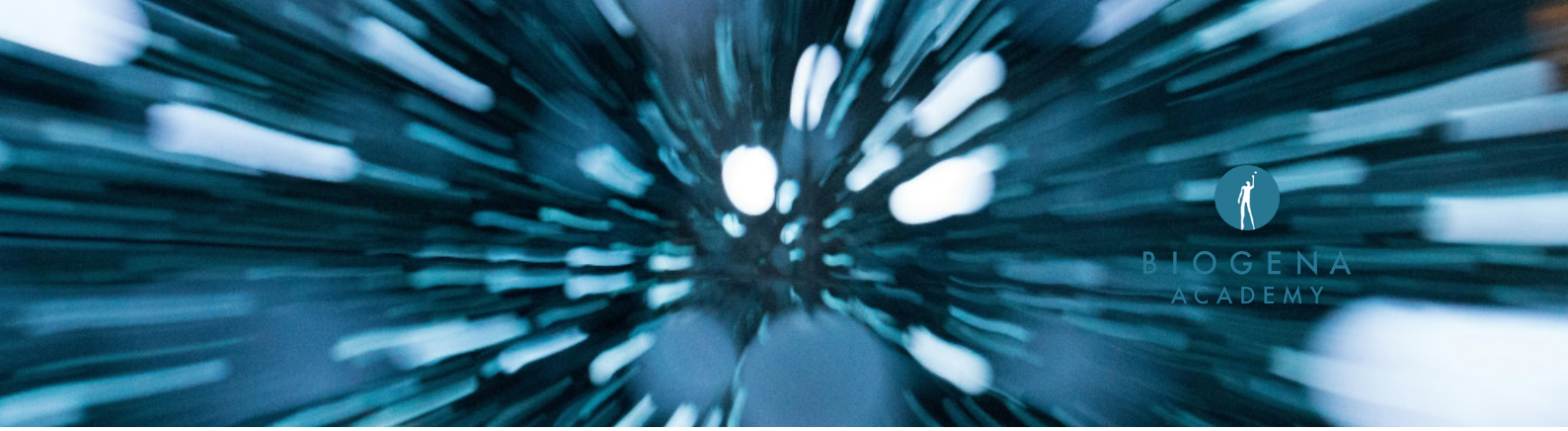
Dieser zertifizierte Ausbildungskurs vermittelt fundiertes Grundlagen- und Praxiswissen rund um das zukunftsweisende Themengebiet Longevity. Im Fokus stehen die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu gesundem Altern, Prävention und der Förderung einer möglichst langen Lebensspanne bei hoher Lebensqualität (Healthspan).

Besonderes Augenmerk liegt auf der praxisnahen Vermittlung evidenzbasierter Strategien. Dazu zählen unter anderem Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement, Mikronährstoffe, Darmgesundheit, Stoffwechsel, Hormone sowie moderne diagnostische und präventive Ansätze. Zahlreiche Praxisbeispiele zeigen, wie diese Erkenntnisse im Berufsalltag und in der Beratung erfolgreich umgesetzt werden können.

Der fachkundige Einsatz von Longevity-Strategien trägt nachweislich dazu bei, Gesundheit und Vitalität langfristig zu fördern, altersbedingten Beschwerden vorzubeugen und die körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern und gesund älter zu werden.

Im Speziellen behandelt der Kurs die biologischen Grundlagen des Alterns, die wichtigsten Longevity-Hebel, evidenzbasierte Präventionsmaßnahmen sowie die individuelle Umsetzung im Beratungsalltag. Ergänzend werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, praktische Tools, Fallbeispiele und Strategien für eine nachhaltige Verhaltensänderung vermittelt.

Die Masterclass Longevity ist als hochwertige Weiterbildung konzipiert und richtet sich an Personen, die ihr Wissen im Bereich Gesundheitsförderung, Prävention und Healthy Aging erweitern möchten. Sie eignet sich insbesondere für Fachkräfte aus Gesundheits-, Ernährungs-, Sport- und Wellnessberufen sowie für alle, die Menschen professionell auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit begleiten möchten.



Teilnahmebescheinigung

Der Kurs umfasst 8 Module mit rund 12 Stunden Ausbildungsmaterial, inklusive einer Online Abschlussprüfung.

01 Einführugn Longevtiy
02 Blue Zones
03 Zellbiologie
04 Hallmarks
05 Bewegung
06 Regeneration
07 Soziale Verbindung
08 Ernährung

Referent
Dr. med. Patrick Bantsich, MSc. BSc.

Kosten
1.999 EUR inkl. 20 % MwSt

Veranstalter
Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24
AT-5020 Salzburg

Salzburg, am 05 Jul 2026

Thomas Wustrau, BA
Leiter Biogena Acadwemy