

## LONGEVITY: das Konzept für ein langes gesundes Leben

Länger gesund, fit und aktiv leben – genau das steckt hinter Longevity. Dabei geht es nicht nur um ein hohes Lebensalter, sondern vor allem um mehr Lebensqualität und Vitalität in jedem Lebensabschnitt. In unserem neuen Kurs lernst du praxisnahe Strategien und Gewohnheiten kennen, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken. Dabei gehen wir besonders auf folgende **vier Säulen der Longevity** ein: **Ernährung, Bewegung, Schlaf und Entspannung**.

**Laufzeit: 20.09. – 22.11.**  
**(insg. 9 Wochen)**

⇒ [Zur Anmeldung](#)



### Kurs-Inhalte, -Ablauf und Organisation

- **Intro-Seminar** zum Kurs am 20.09. von 10.00 – 11.30 Uhr mit Claudia Sabah/Anna Wellein im Studio N°1\* (Kursraum 2)
- **Exklusiver Longevity-Kurs** (Inhalte: Achtsamkeit, Atemübungen, Schlaf-Strategien, Meditation u. v. m.) jeden Sonntag vom 27.09. - 22.11. von 10.30 – 11.30 Uhr (8 Termine – kein Termin am 01.11.) mit Claudia Sabah im Studio N°1\* (Kursraum 2)
- Nutzung **ausgewählter Angebote an fortlaufenden Kursen** wie Yoga, Faszientraining, Pilates u. v. m. vom 20.09. – 22.11. (9 Wochen) in Fitlounge\*\*/Studio N°1\*
- **Zwei Seminare zur vollwertigen Ernährung:** je Dienstag, 22. und 29.09. online (via Zoom) von 18.00 – 19.00 Uhr (inkl. Handout im Nachgang)
- **Fitnessstraining mit individuellem Trainingsplan** vom 05.10. – 22.11. (7 Wochen) wahlweise in Fitlounge\*\* oder Studio N°1\*

\*Studio N°1: Albertstraße 4, 90478 Nürnberg

\*\*Fitlounge: Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg

### Zielgruppe unseres Kurses – ist der Kurs für mich geeignet?

Der Kurs richtet sich an erwachsene Personen jeden Alters, die ihre Gesundheit aktiv fördern und langfristig fit, leistungsfähig und vital bleiben – oder wieder werden – möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – willkommen sind vor allem Menschen, die neue und nachhaltige Impulse für einen gesunden Lebensstil suchen.

**Kursgebühr:** 119,00 € für Vereins-Mitglieder / 149,00 € für Nicht-Mitglieder

Nähere Informationen findest du auf unserer Homepage unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de) oder schreib uns eine E-Mail an [ernaehrung@post-sv.de](mailto:ernaehrung@post-sv.de) oder WhatsApp an 0911 5808683.

