MOVE FOR FUTURE
KAIFU LODGE

KAIFU LODGE

Wie können wir uns nachhaltig bewegen?

YOU

Lasst uns über Nachhaltigkeit reden und uns bewegen

SAMSTAG 17. OKT. 2026

10:00 – 18:30 UHR • FREIER EINTRITT

Wilderness International

Eine Herzensangelegenheit für mehr Wald.

ZUM PROGRAMM

DICH ERWARTET: EIN VIELFÄLTIGES KURSPROGRAMM, INSPIRIERENDE VORTRÄGE, UNSERE GROSSE GREEN EXPO INKLUSIVE TOMBOLA MIT TOLLEN PREISEN.

UNSER CHARITY-EVENT FÜR SPORT, NACHHALTIGKEIT UND GESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT.

atmo das Umweltmagazin für die Zukunft

EIMSBÜTTELER NACHRICHTEN

SZENE HAMBURG

Der Hamburger

Hamburg ACTIVE CITY

MOVE FOR FUTURE
KAIFU LODGE

TALKS

Im Seminarraum
Nur mit Anmeldung

KAIFU LODGE

Die größten Gesundheits-Hebel

(Supplements, Biohacking und Sport)

Zwischen Supplements, Biohacking und Fitness-Trends: Was hilft dir wirklich, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, und welche Rolle spielt Sport dabei?

Dr. med. univ. Timo Haselbach

10:00 UHR • DAUER 45‘

Alles ist Feng Shui

(Harmonie im Alltag gestalten)

Wie Räume, Energie und Gewohnheiten zusammenhängen und was das für Zuhause und Wohlbefinden bedeuten kann. Ein Streifzug durch die Lehre des Feng Shui.

Henriette und Margitta Lang

11:00 UHR • DAUER 45‘

Können wir KI nachhaltig nutzen?

(Tools, Status Quo und nachhaltiges Prompten)

KI verändert, wie du arbeitest, lernst und entscheidest. Wo steht KI heute, und wo fängst du selbst an? Der Überblick über Tools, Unterschiede und wie du KI nachhaltig nutzt.

Lara Fahlbusch (OMR)

12:00 UHR • DAUER 45‘

Dranbleiben ohne Motivation

(Warum dein Kopf entscheidet, wie du alt wirst)

Dienstagabend, dein Sportkurs ist gebucht, und trotzdem gewinnt bei dir das Sofa. Warum Motivation als Steuerungsgröße scheitert und was stattdessen trägt.

Diana Huth (ACTivate Life)

13:00 UHR • DAUER 45‘

Was Longevity wirklich bedeutet

(Länger leben ist nicht das Ziel)

Mein Vater wurde 90. Die letzten acht Jahre hatte er nichts mehr davon. Was dich das über deine Gesundheitsspanne lehrt, und warum sie wichtiger ist als reine Lebensjahre.

Dr. jur. Thomas Diercks

14:00 UHR • DAUER 45‘

Power für Gesundheit & Fitness

(Was den Stoffwechsel wirklich antreibt)

Stephan Barth erzählt komplexe Zellbiologie wie eine spannende Reportage und erklärt, wie man Mitochondrien fit hält und dadurch die Energie nachhaltig zurückerobert.

Dr. Stephan Barth

15:00 UHR • DAUER 45‘

Nachhaltigkeit im Profifußball

(Wie der FC St. Pauli Verantwortung übernimmt)

Strategie, Veränderung und Nachhaltigkeit beim FC St. Pauli. Wie ein Fußballclub Verantwortung übernimmt und Nachhaltigkeit pragmatisch in seinen Alltag integriert.

Franziska Altenrath (FC St. Pauli)
und Thomas Merten (atmo Magazin)

16:00 UHR • DAUER 45‘

Selbstorganisation, die wirkt

(Klare Struktur für Job und Alltag)

Ständiges Reagieren auf E-Mails und Termine statt echter Prioritäten. Eine einfache Methode für mehr Struktur im Alltag und deine persönliche Routine für die kommende Woche.

Nadine Bruer-Piening
(The Good Work Club)

17:00 UHR • DAUER 60‘

MOVES

KAIFU LODGE

11:00	60′	Reset Your Body – powered by BLACKROLL®	*Blackroll*	②
12:00	60′	Ageless Flow	*Gustavo P.*	③
12:15	75′	Myo Yin Yoga – powered by waterdrop®	*Karo W.*	②
13:15	60′	re (cycle) - SPINNING® – Jeder km zählt	*Dheena W.*	④
13:15	75′	Partner Workout – Die Challenge des Tages	*Matthias S. & Antje*	⑤
14:00	60′	Shaolin-Basics für Kraft, Balance und einen klaren Kopf	*Diana H.*	②
14:00	45′	Balance & Stability	*Elisa Mur.*	③
14:50	60′	Shoulder Reset	*Elisa Mur.*	③
15:55	45′	Healthy Hips	*Elisa Mur.*	②
16:00	75′	Forever Young – Redlight Reformer Flow	*Jana M.*	Ⓡ
16:15	60′	Nia – Let Go and Feel Free	*Janina St.*	①
16:00	75′	Calisthenics – Joint Health & Movement Longevity	*Jacob M.*	⑤
17:00	60′	Future Fit – powered by waterdrop®	*Ruth K.*	③
17:05	60′	Run Club – Entdecke deine Natur	*Aaron H.*	🌲
17:20	60′	Partner Stretching – Mobility Through Connection	*Jacob M.*	⑤
18:00	60′	Breath & Touch	*Rania*	②
18:20	60′	Longevity Strength Workout	*Aaron H.*	⑤