

DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT

Unsere Vision

Oldenburg als Modellregion für gesunde Langlebigkeit. Wir möchten Menschen, Unternehmen, Wissenschaft und Gesellschaft zusammenbringen, um mehr gesunde Lebensjahre für möglichst viele Menschen zu ermöglichen.

Jetzt kostenlos informieren und Teil der Bewegung werden.

Jetzt in Oldenburg

Wissenschaftlich fundierte Prävention.
Alltagstaugliche Longevity-Konzepte.
Für mehr gesunde Lebensjahre.



LONGEVITY-CENTER-OL.DE



WAS WÄRE, WENN DU GESUND ALTERN KÖNNTEST?



DEIN WEG ZU MEHR GESUNDEN LEBENSJAHREN

Die meisten Menschen wünschen sich ein langes Leben. Doch entscheidend ist nicht nur die Anzahl der Jahre – sondern deren Qualität.

Longevity bedeutet für uns, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude möglichst lange zu erhalten. Wir verbinden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagstauglichen Strategien für ein längeres, gesünderes Leben.



BEWEGUNG

Mehr Kraft, Mobilität und Stoffwechselgesundheit.



STRESSREGULATION

Mehr Resilienz und mentale Stärke.



VERBUNDENHEIT

Soziale Beziehungen als Schlüssel für ein langes Leben.



ERNÄHRUNG

Energie für Körper und Gehirn.



SCHLAF

Die Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Schon kleine Veränderungen können große Auswirkungen haben.

Viele der wichtigsten Gesundheitsfaktoren sind beeinflussbar; unabhängig vom Alter. Unser Ziel ist es, Menschen zu befähigen, selbstbestimmt und mit hoher Lebensqualität älter zu werden.

So funktioniert das LCO

Gesunde Langlebigkeit beginnt mit den richtigen Informationen, einem klaren Verständnis des eigenen Gesundheitszustands und zielgerichteten Handlungen, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen. Wir schaffen Bewusstsein für die Faktoren, die Gesundheit und Alterungsprozesse beeinflussen.

Kostenfrei im LCO

Messungen & Orientierung

- Griffkraft
- Herzratenvariabilität (HRV)
- Blutdruck
- Körperzusammensetzung
- Biologisches Alter (BIA)

Communities & Bewegung

- Sprint
- Norwegian 4x4
- CrazyMile Lite
- Gesprächsreihe

Wissenstransfer

- Vorträge
- Webinare
- Workshops

Beratung

- Supplements
- Biomarker-Diagnostik
- Hocheffektives Ü40-Krafttraining

KOSTENFREIER HEALTH CHECK



SCAN &
TERMIN BUCHEN