

# Von Personal Training zu Proaktiver Longevity: Active Longevity eröffnet Flagship in St. Gallen

*Active Longevity eröffnet Flagship in St. Gallen – das erste voll integrierte Schweizer Zentrum für Diagnostik, Training, Recovery und Ernährung*

ST. GALLEN, SWITZERLAND, September 26, 2025

/EINPresswire.com/ -- Nach 15 Jahren kontinuierlicher Weiterentwicklung des Trainings entwickelt sich [Nejc Hojc Personal Training Systems](#) zu [Active Longevity](#) — dem ersten voll integrierten Schweizer Anbieter für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, der sich der Verlängerung der gesunden Lebensspanne widmet. Mit Standorten in Gossau und einem neuen Flagship in St. Gallen Neudorf vereint Active Longevity Diagnostik, Training, Regeneration und Ernährung in einem System, das Menschen dabei unterstützt, Active for Life™ zu bleiben.



Active Longevity – Das erste voll integrierte Gesundheits- und Performance-Zentrum der Schweiz, das Menschen hilft, ihre gesunde Lebensspanne zu verlängern



Das grösste Risiko im mittleren Lebensalter ist nicht das Altern — es ist Inaktivität“

*Nejc Hojc*

Gesundheitszeit verkürzt sich, während die Lebenszeit steigt

Weltweit leben Menschen heute länger denn je, verbringen jedoch durchschnittlich 9,6 dieser späteren Jahre in schlechter Gesundheit — geprägt von eingeschränkter Mobilität, langsamerer Regeneration und dem Verlust von Unabhängigkeit. In der Schweiz ist bereits jede fünfte Frau über 50 von Osteoporose betroffen. Bei Männern sind

Herz-Kreislauf-Erkrankungen die führende Ursache für vorzeitige Invalidität. Beide Zustände sind weitgehend vermeidbar durch frühzeitige Intervention mit Krafttraining, Ernährung und hormoneller Balance.

Ein messbarer Weg zu lebenswerten Jahren

„Das grösste Risiko im mittleren Lebensalter ist nicht das Altern — es ist Inaktivität“, sagt Nejc Hojc, Gründer von Active Longevity. „Unser Programm ist progressiv, messbar und personalisiert. Es stellt sicher, dass die Lebenszeit nicht nur länger wird, sondern sie bei Gesundheit und Freude gelebt wird — so dass die älteren Menschen problemlos Treppen steigen, Einkäufe tragen und mit ihren Enkeln spielen können, ohne Schmerz oder Einschränkung.“

Active Longevity erzielt diese Ergebnisse durch drei strukturierte Programme, die spezialisiertes Personal Training und Longevity-Anwendungen kombiniert:

- Activate: Gesundheitliche Kapazität wiederherstellen, Stoffwechsel stabilisieren und funktionelle Leistungsfähigkeit verbessern.
- Perform: Resilienz aufbauen, Hormone ausgleichen und Regeneration fördern.
- Outlive: Unabhängigkeit erhalten, langfristige Vitalität optimieren und altersbedingtem Abbau vorbeugen.

Biologische Funktion proaktiv schützen

„Die Biologie des Alterns ist komplex, folgt aber vorhersehbaren Mustern.“, ergänzt Dr. Nikolas Linde, Facharzt und Mitglied des Advisory Boards von

Active Longevity. „Entzündungen, verringerte Energieproduktion und Muskelverlust machen den Körper anfälliger für Neurodegeneration, Krebs und Stoffwechselerkrankungen. Schaffen wir es, diese Treiber früh zu beeinflussen, können wir verändern, wie Menschen altern: nämlich gesund und fit - und nicht nur, wie lange sie leben oder wie sie aussehen.“

Active Longevity setzt diese medizinischen Erkenntnisse in die Praxis um, durch vier miteinander verbundene Säulen der Präventionsmedizin und des gesundheitsorientierten Trainings:

- Früherkennung: Präzise Tests (z.B. Biomarker, VO<sub>2</sub>max), um Risiken Jahrzehnte vor Symptomen sichtbar zu machen.
- Funktionelle Resilienz: Zielgerichtetes Training, um Mobilität, Kraft und Balance in der Lebensmitte und im Alter zu erhalten.
- Zelluläre Regeneration: Therapien wie IHHT und Kälteanwendungen, die Reparaturprozesse und Energieproduktion fördern.
- Metabolische Stabilität: Ernährung und Supplementierung, abgestimmt auf individuelle Biomarker, für nachhaltige Vitalität.

Langlebigkeit — jetzt in Reichweite

- Gossau (Industriestrasse 148): Das ursprüngliche Zentrum für leistungsorientiertes Personal Training, Rehabilitation und Konditionierung.



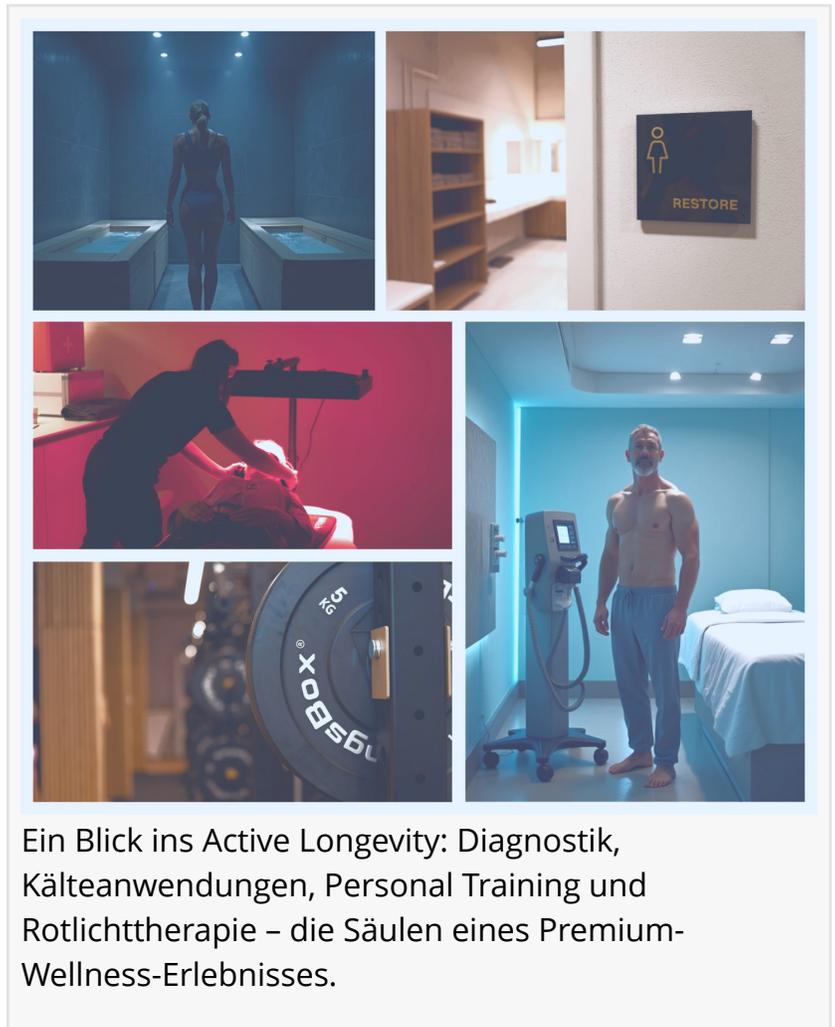
Active Longevity Expertenteam in St. Gallen – Spezialisten für Gesundheit, Diagnostik, Training und präventive Langlebigkeits-Therapien.

- St. Gallen Neudorf  
(Rorschacherstrasse 286): Das Flagship mit dem vollständigen Spektrum aus Diagnostik, Therapien, Training und Ernährung.

Zusammen bieten die beiden Standorte lokalen Zugang zum vollständigen Active Longevity Modell.

Einladung an die Öffentlichkeit  
\*\*Active Longevity veranstaltet seinen Tag der offenen Tür am Samstag, 27. September 2025 (12:00–16:00) im Flagship Neudorf, Rorschacherstrasse 286, 9016 St. Gallen. Besucher erleben Diagnostik, Regenerations-Demos und treffen das Expertenteam hinter dem ersten voll integrierten Langlebigkeitszentrum der Schweiz.\*\*

Mehr Infos: [activelongevity.ch](https://activelongevity.ch)



Ein Blick ins Active Longevity: Diagnostik, Kälteanwendungen, Personal Training und Rotlichttherapie – die Säulen eines Premium-Wellness-Erlebnisses.

Über Active Longevity

Active Longevity ist der erste vollständig integrierte Gesundheits- und Performance-Anbieter in der Schweiz. Das Unternehmen vereint Diagnostik, Training, Therapien und Ernährung in einem datengestützten System, das Menschen hilft, ihre gesunde Lebensspanne zu verlängern und ihre Unabhängigkeit zu bewahren.

Jessica Hojc Barrios

Active Longevity

[marketing@nejchojc-personaltrainer.ch](mailto:marketing@nejchojc-personaltrainer.ch)

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/852722506>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire,

Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.