

KONGRESS-INFO

21. – 23. Oktober 2016 · Saalfelden



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



PROGRAMM

Freitag, 21. Oktober 2016

- 16.00 – 18.00 Uhr Akkreditierung, Congresscentrum Saalfelden
- 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen, Congresscentrum Saalfelden
- 19.00 Uhr Offizielle Eröffnung, Congresscentrum Saalfelden
- 19.15 Uhr Präsentation „Nachhaltiger Sport“, Felix Heckl, Umweltbundesamt, Congresscentrum Saalfelden
- 19.45 Uhr Impulsreferat Manuel Horeth, Mentalexperte, Congresscentrum Saalfelden

Moderation: Dr. Peter Resetarits

Samstag, 22. Oktober 2016

- 8.30 Uhr Bewegungsimpulse (siehe Plan)
- 9.00 – 11.00 Uhr Arbeitskreise Block A
- 11.00 – 13.30 Uhr Mittagessen und Pause, Congresscentrum Saalfelden
- 13.30 – 15.30 Uhr Arbeitskreise Block B
- 15.30 – 16.30 Uhr Pause
- 16.30 – 18.30 Uhr Arbeitskreise Block C
- 19.00 – 20.30 Uhr Abendessen, Congresscentrum Saalfelden
- ab 20.30 Uhr Abendprogramm – Musik & Tanz, Congresscentrum Saalfelden

Sonntag, 23. Oktober 2016

- 8.30 Uhr Bewegungsimpulse (siehe Plan)
- 9.00 – 11.00 Uhr Arbeitskreise Block D
- 11.15 – 12.30 Uhr Lunchbeat – Bewegungsimpuls – Abschluss, Congresscentrum Saalfelden
- 12.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.

HALLENPLAN ÜBERSICHT

| ORT | | SAAL | ARBEITSKREISE | | | |
|---|----|-----------------------|---------------|-----|-----|-----|
| Congresscentrum Saalfelden Am Stadtplatz 2 | 1 | Galleriesaal | A1 | B23 | C45 | D66 |
| | | Congress (Radwege) | A2 | B24 | C46 | D67 |
| Hauptschule Markt Almer Straße 4 | 2 | Großer Turnsaal | A3 | B25 | C47 | D68 |
| | | Kleiner Turnsaal | A4 | B26 | C48 | D69 |
| | | Aula 1 | A5 | B27 | C49 | D70 |
| | | Aula 2 | - | B28 | C50 | - |
| | | Gymnastikraum | A6 | - | C51 | - |
| Volksschule 1, Volksschule 1/2 Vortragssaal Loferer Straße 35 | 3 | Großer Turnsaal | A7 | B29 | C52 | D71 |
| | | Vortragssaal | A8 | B30 | C53 | D72 |
| Volksschule 2 Loferer Straße 37 | 3 | Kleiner Turnsaal | A9 | B31 | C54 | D73 |
| Sonderpädagogisches Zentrum (SPZ) Loferer Straße 39 | 3 | Turnsaal | - | B32 | C55 | D74 |
| Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) Lichtenbergstraße 13 | 4 | Dreifachhalle Teil 1 | A11 | B34 | - | - |
| | | Dreifachhalle Teil 2 | - | - | - | - |
| | | Dreifachhalle Teil 3 | A12 | B35 | C57 | D76 |
| | | Turnsaal | A13 | B36 | C58 | D77 |
| | | Gymnastik-/Tanzsaal | A14 | B37 | C59 | D78 |
| | | Freigelände/Parkplatz | - | - | C60 | D79 |
| Volks- & Hauptschule Bahnhof Josef-Riedler-Straße 5 | 5 | Turnsaal 1 | A17 | B39 | C61 | D82 |
| | | Turnsaal 2 | A18 | B40 | C62 | D83 |
| | | Gymnastiksaal | A19 | B41 | C63 | D84 |
| Kindergarten Bahnhof Josef-Riedler-Straße 4 | 6 | Bewegungsraum | A16 | B38 | - | D81 |
| HTL & HBLW Saalfelden Almer Straße 33 | 7 | Turnsaal 1 | A20 | B42 | C64 | D85 |
| | | Turnsaal 2 | A21 | B43 | C65 | D86 |
| | | Aula/Eingangsbereich | A22 | B44 | - | - |
| Rehabilitationszentrum der PVA Thorerstraße 26 | 8 | Hallenbad | A10 | B33 | C56 | D75 |
| Kletterhalle Felsenfest Leogangerstraße 30 a | 12 | Kletterhalle | A15 | - | - | D80 |

HALLENPLAN / ARBEITSKREISE

Samstag, 22.10.2016, Arbeitskreise Block A, 9.00 – 11.00 Uhr

| AK | ORT | THEMA/REFERENTIN | SAAL |
|------|---|------------------------------|------------------------|
| A 1 | Congresszentrum Saalfelden | Antara/Albrecht | 1 Galeriesaal |
| A 2 | Radwege – Treffpunkt Congresszentrum | Tretroller/Pfeiffermann | 1 Saal Steinernes Meer |
| A 3 | Hauptschule Markt | Intervalltraining/Leherbauer | 2 Großer Turnsaal |
| A 4 | Hauptschule Markt | Brettspiele/Wilfing | 2 Kleiner Turnsaal |
| A 5 | Hauptschule Markt | Beckenboden Männer/Juen | 2 Aula 1 |
| A 6 | Hauptschule Markt | Feldenkrais/Dallermassl | 2 Gymnastikraum |
| A 7 | Volksschule 1 | Mut tut gut/Bolzano | 3 Großer Turnsaal |
| A 8 | Volksschule 1/2 Vortragssaal | Beckenboden/Herbert | 3 Vortragssaal |
| A 9 | Volksschule 2 | Thaiboxen/Nesslinger | 3 Kleiner Turnsaal |
| A 10 | Rehabilitationszentrum der PVA | Aquafit/Gschwendtner | 8 Hallenbad |
| A 11 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Natur erleben/Göpfert | 4 Dreifachhalle Teil 1 |
| A 12 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Ropeskipping/Kretschmer | 4 Dreifachhalle Teil 3 |
| A 13 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | M! Workout/Mr. Move it | 4 Turnsaal |
| A 14 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Dance Hits/Mihal | 4 Gymnastik-/Tanzsaal |
| A 15 | Kletterhalle Felsenfest | Klettern/Kysela | 12 Kletterhalle |
| A 16 | Kindergarten Bahnhof | Life Kinetik/Schnabl | 6 Bewegungsraum |
| A 17 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Koordinationsleiter/Benesch | 5 Turnsaal 1 |
| A 18 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Senioren/Schweigerer | 5 Turnsaal 2 |
| A 19 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Balletoning/Sebastian | 5 Gymnastiksaal |
| A 20 | HTL/HBLA Saalfelden | Drum's alive/Ekins | 7 Turnsaal 1 |
| A 21 | HTL/HBLA Saalfelden | Conditioning/Koller | 7 Turnsaal 2 |
| A 22 | HTL/HBLA Saalfelden | Koordination/Filzi | 7 Aula/Eingangsbereich |

HALLENPLAN / ARBEITSKREISE

Samstag, 22.10.2016, Arbeitskreise Block B, 13.30 – 15.30 Uhr

| AK | ORT | THEMA/REFERENTIN | SAAL |
|------|---|--------------------------|------------------------|
| B 23 | Congresszentrum Saalfelden | Antara/Albrecht | 1 Galeriesaal |
| B 24 | Congresszentrum Saalfelden | Sport-Stacking/Hackauf | 1 Saal Steinernes Meer |
| B 25 | Hauptschule Markt | Rumpfstabilisation/Maier | 2 Großer Turnsaal |
| B 26 | Hauptschule Markt | Brettspiele/Wilfing | 2 Kleiner Turnsaal |
| B 27 | Hauptschule Markt | Beckenboden Männer/Juen | 2 Aula 1 |
| B 28 | Hauptschule Markt | Qigong/Salcher | 2 Aula 2 |
| B 29 | Volksschule 1 | Mut tut gut/Bolzano | 3 Großer Turnsaal |
| B 30 | Volksschule 1/2 Vortragssaal | Beckenboden/Herbert | 3 Vortragssaal |
| B 31 | Volksschule 2 | Sanft Bewegt/Rader | 3 Kleiner Turnsaal |
| B 32 | Sonderpädagogisches Zentrum (SPZ) | Faszien-Yoga/Walser | 3 Turnsaal |
| B 33 | Rehabilitationszentrum der PVA | Aquafit/Gschwendtner | 8 Hallenbad |
| B 34 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Natur erleben/Göpfert | 4 Dreifachhalle Teil 1 |
| B 35 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Strech Limits/Schuchlenz | 4 Dreifachhalle Teil 3 |
| B 36 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | M! Workout/Mr. Move it | 4 Turnsaal |
| B 37 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Line Dance/Maier | 4 Gymnastik-/Tanzsaal |
| B 38 | Kindergarten Bahnhof | Trommel & Tanz/Quarshie | 6 Bewegungsraum |
| B 39 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Hula Hoop/Steiner | 5 Turnsaal 1 |
| B 40 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Senioren/Schweigerer | 5 Turnsaal 2 |
| B 41 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Hip Hop/Erdogdu | 5 Gymnastiksaal |
| B 42 | HTL/HBLA Saalfelden | Drum's alive/Ekins | 7 Turnsaal 1 |
| B 43 | HTL/HBLA Saalfelden | Conditioning/Koller | 7 Turnsaal 2 |
| B 44 | HTL/HBLA Saalfelden | Koordination/Filzi | 7 Aula/Eingangsbereich |

HALLENPLAN / ARBEITSKREISE

Samstag, 22.10.2016, Arbeitskreise Block C, 16.30 – 18.30 Uhr

| AK | ORT | THEMA/REFERENTIN | SAAL |
|------|---|------------------------------|-------------------------|
| C 45 | Congresszentrum Saalfelden | BaBoom!/Weninger | 1 Galeriesaal |
| C 46 | Congresszentrum Saalfelden | Sport-Stacking/Hackauf | 1 Saal Steinernes Meer |
| C 47 | Hauptschule Markt | Rumpfstabilisation/Maier | 2 Großer Turnsaal |
| C 48 | Hauptschule Markt | Pilates-Faszien/Charvat | 2 Kleiner Turnsaal |
| C 49 | Hauptschule Markt | Bewegter Arbeitsplatz/Kaindl | 2 Aula 1 |
| C 50 | Hauptschule Markt | Qigong/Salcher | 2 Aula 2 |
| C 51 | Hauptschule Markt | Feldenkrais/Dallermassl | 2 Gymnastikraum |
| C 52 | Volksschule 1 | Balancing/Blasl | 3 Großer Turnsaal |
| C 53 | Volksschule 1/2 Vortragssaal | Herzsportler/Fink | 3 Vortragssaal |
| C 54 | Volksschule 2 | Sanft Bewegt/Rader | 3 Kleiner Turnsaal |
| C 55 | Sonderpädagogisches Zentrum (SPZ) | Faszien-Yoga/Walser | 3 Turnsaal |
| C 56 | Rehabilitationszentrum der PVA | Aquafitness/Lechner | 8 Hallenbad |
| C 57 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Strech Limits/Schuchlenz | 4 Dreifachhalle Teil 3 |
| C 58 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | KORT.X/Santner | 4 Turnsaal |
| C 59 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Nia/Edlinger | 4 Gymnastik-/Tanzsaal |
| C 60 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Longboard/Ilmer | 4 Freigelände/Parkplatz |
| C 61 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Koordinationsleiter/Benesch | 5 Turnsaal 1 |
| C 62 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Dance Hits/Mihal | 5 Turnsaal 2 |
| C 63 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Hip Hop/Erdogdu | 5 Gymnastiksaal |
| C 64 | HTL/HBLA Saalfelden | Rumpfkraftigung/Prohaska | 7 Turnsaal 1 |
| C 65 | HTL/HBLA Saalfelden | Training i. t. Dark/Dobsicek | 7 Turnsaal 2 |

HALLENPLAN / ARBEITSKREISE

Sonntag, 23.10.2016, Arbeitskreise Block D, 9.00 – 11.00 Uhr

| AK | ORT | THEMA/REFERENTIN | SAAL |
|------|---|------------------------------|-------------------------|
| D 66 | Congresszentrum Saalfelden | BaBoom!/Weninger | 1 Galeriesaal |
| D 67 | Radwege – Treffpunkt Congresszentrum | Tretroller/Pfeiffermann | 1 Saal Steinernes Meer |
| D 68 | Hauptschule Markt | Intervalltraining/Leherbauer | 2 Großer Turnsaal |
| D 69 | Hauptschule Markt | Pilates-Faszien/Charvat | 2 Kleiner Turnsaal |
| D 70 | Hauptschule Markt | Line Dance/Maier | 2 Aula 1 |
| D 71 | Volksschule 1 | Balancing/Blasl | 3 Großer Turnsaal |
| D 72 | Volksschule 1/2 Vortragssaal | Herzsportler/Fink | 3 Vortragssaal |
| D 73 | Volksschule 2 | Thaiboxen/Nesslinger | 3 Kleiner Turnsaal |
| D 74 | Sonderpädagogisches Zentrum (SPZ) | Bewegter Arbeitsplatz/Kaindl | 3 Turnsaal |
| D 75 | Rehabilitationszentrum der PVA | Aquafitness/Lechner | 8 Hallenbad |
| D 76 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Ropeskipping/Kretschmer | 4 Dreifachhalle Teil 3 |
| D 77 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | KORT.X/Santner | 4 Turnsaal |
| D 78 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Nia/Edlinger | 4 Gymnastik-/Tanzsaal |
| D 79 | Höhere Internatsschule des Bundes (HIB) | Longboard/Ilmer | 4 Freigelände/Parkplatz |
| D 80 | Kletterhalle Felsenfest | Klettern/Kysela | 12 Kletterhalle |
| D 81 | Kindergarten Bahnhof | Trommel & Tanz/Quarshie | 6 Bewegungsraum |
| D 82 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Hula Hoop/Steiner | 5 Turnsaal 1 |
| D 83 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Life Kinetik/Schnabl | 5 Turnsaal 2 |
| D 84 | Volks- & Hauptschule Bahnhof | Balletoning/Sebastian | 5 Gymnastiksaal |
| D 85 | HTL/HBLA Saalfelden | Rumpfkraftigung/Prohaska | 7 Turnsaal 1 |
| D 86 | HTL/HBLA Saalfelden | Training i. t. Dark/Dobsicek | 7 Turnsaal 2 |

SHUTTLE-BUSSE

Samstag, 22.10.2016 – Vormittag (Arbeitskreise A)

BUS 1

BUS 2

zu den Bewegungsimpulsen (8.30 - 9.00 Uhr)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | | <i>Distanz zu Fuß</i> | |
|---------------------------------|-----|-----------------------|--------|---------------------------------|---|-----------------------|--------|
| 08:00 ab Congresscentrum | ① | | | 08:05 ab Congresscentrum | ① | | |
| 08:05 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 08:10 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 08:15 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 08:15 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |

Bewegungsimpulse 8.30 - 9.00 Uhr

zu den Arbeitskreisen Block A (9.00 - 11.00 Uhr)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | | <i>Distanz zu Fuß</i> | |
|---------------------------------|-----|-----------------------|--------|---------------------------------|---|-----------------------|--------|
| 08:20 ab Congresscentrum | ① | | | 08:25 ab Congresscentrum | ① | | |
| 08:25 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 08:30 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 08:35 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 08:35 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |
| 08:45 ab Congresscentrum | ① | | | 08:40 ab Congresscentrum | ① | | |
| 08:50 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 08:45 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 09:00 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 08:50 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |

Arbeitskreise Block A 9.00 - 11.00 Uhr

zum Congresscentrum (Mittagessen & Pause)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | | <i>Distanz zu Fuß</i> | |
|----------------------------------|-----|-----------------------|--------|----------------------------------|---|-----------------------|--------|
| 11:15 ab HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 11:15 ab Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |
| 11:25 ab KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 11:20 ab HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 11:30 an Congresscentrum | ① | | | 11:25 an Congresscentrum | ① | | |
| 11:45 ab HIB Saalfelden | ④ | | | 11:45 ab Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |
| 11:55 ab KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 11:50 ab HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 12:00 an Congresscentrum | ① | | | 11:55 an Congresscentrum | ① | | |

Mittagessen Congresscentrum 11.00-12.00 & 12.00-13.00 Uhr

SHUTTLE-BUSSE

Samstag, 22.10.2016 – Nachmittag (Arbeitskreise B & C)

BUS 1

BUS 2

zu den Arbeitskreisen Block B (13.30 - 15.30 Uhr)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | | <i>Distanz zu Fuß</i> | |
|---------------------------------|-----|-----------------------|--------|---------------------------------|---|-----------------------|--------|
| 12:45 ab Congresscentrum | ① | | | 12:50 ab Congresscentrum | ① | | |
| 12:50 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 12:55 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 13:00 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 13:00 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |
| 13:10 ab Congresscentrum | ① | | | 13:05 ab Congresscentrum | ① | | |
| 13:15 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 13:10 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 13:25 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 13:15 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |

Arbeitskreise Block B 13.30 - 15.30 Uhr

zum Congresscentrum & zu den Arbeitskreisen Block C (16.30 - 18.30 Uhr)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | | <i>Distanz zu Fuß</i> | |
|----------------------------------|-----|-----------------------|--------|----------------------------------|---|-----------------------|--------|
| 15:45 ab HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 15:45 ab Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |
| 15:55 ab KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 15:50 ab HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 16:00 an Congresscentrum | ① | | | 15:55 an Congresscentrum | ① | | |
| 16:05 ab Congresscentrum | ① | | | 16:05 ab Congresscentrum | ① | | |
| 16:10 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 16:10 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 16:20 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 16:15 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |

Arbeitskreise Block C 16.30 - 18.30 Uhr

zum Congresscentrum (Abendessen & Abendprogramm)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | | <i>Distanz zu Fuß</i> | |
|----------------------------------|-----|-----------------------|--------|----------------------------------|---|-----------------------|--------|
| 18:40 ab HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 18:40 ab Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |
| 18:50 ab KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 18:45 ab HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 18:55 an Congresscentrum | ① | | | 18:50 an Congresscentrum | ① | 1,6 km | 23 min |
| 19:00 ab HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km | 23 min | 19:00 ab Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km | 15 min |
| 19:10 ab KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km | 21 min | 19:05 ab HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km | 18 min |
| 19:15 an Congresscentrum | ① | | | 19:10 an Congresscentrum | ① | 1,6 km | 23 min |

Abendessen 19.00 - 20.30 Uhr & Abendprogramm Congresscentrum ab 20.30 Uhr

SHUTTLE-BUSSE

Sonntag, 23.10.2016 – Vormittag (Arbeitskreise D)

BUS 1

BUS 2

zu den Bewegungsimpulsen (8.30 - 9.00 Uhr)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | <i>Distanz zu Fuß</i> |
|----------------------------------|-----|-----------------------|----------------------------------|---|-----------------------|
| 08:00 ab Congresscentrum | ① | | 08:05 ab Congresscentrum | ① | |
| 08:05 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km 21 min | 08:10 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km 18 min |
| 08:15 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km 23 min | 08:15 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km 15 min |

Bewegungsimpulse 8.30 - 9.00 Uhr

zu den Arbeitskreisen Block D (9.00 - 11.00 Uhr)

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | <i>Distanz zu Fuß</i> |
|----------------------------------|-----|-----------------------|----------------------------------|---|-----------------------|
| 08:20 ab Congresscentrum | ① | | 08:25 ab Congresscentrum | ① | |
| 08:25 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km 21 min | 08:30 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km 18 min |
| 08:35 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km 23 min | 08:35 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km 15 min |
| 08:45 ab Congresscentrum | ① | | 08:40 ab Congresscentrum | ① | |
| 08:50 an KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km 21 min | 08:45 an HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km 18 min |
| 09:00 an HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km 23 min | 08:50 an Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km 15 min |

Arbeitskreise Block D 9.00 - 11.00 Uhr

zum Congresscentrum & zur Abschlussveranstaltung

| | | <i>Distanz zu Fuß</i> | | | <i>Distanz zu Fuß</i> |
|----------------------------------|-----|-----------------------|----------------------------------|---|-----------------------|
| 11:15 ab HIB Saalfelden | ④ | 1,6 km 23 min | 11:15 ab Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km 15 min |
| 11:25 ab KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km 21 min | 11:20 ab HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km 18 min |
| 11:30 an Congresscentrum | ① | | 11:25 an Congresscentrum | ① | |
| 11:35 ab HIB Saalfelden | ④ | | 11:30 ab Reha-Zentrum Bad | ⑧ | 1,2 km 15 min |
| 11:45 ab KG/VS/HS Bahnhof | ⑤ ⑥ | 1,5 km 21 min | 11:35 ab HTL/HBLA | ⑦ | 1,3 km 18 min |
| 11:50 an Congresscentrum | ① | | 11:40 an Congresscentrum | ① | |

Lunchbeat - eine Mittagspause der etwas anderen Art

Ende der Veranstaltung - Bei Erfordernis stehen Taxis zur Verfügung

SAALFELDEN / STADTPLAN



DISTANZEN

| ENTFERNUNG VOM CONGRESSCENTRUM | | | | |
|--------------------------------|------------------|-------------------------------|-------------------|--------------|
| | | IN SCHRITTEN | IN ZEIT (ZU FUSS) | |
| 1 | Congresszentrum | 0 km | 0 | 0 Minuten |
| 2 | HS Markt | 0,2 km | ~ 300 | ~ 3 Minuten |
| 3 | VS 1 & 2 / SPZ | 0,4 km | ~ 600 | ~ 5 Minuten |
| 4 | HIB Saalfelden | Fußweg 1,6 km / Straße 3,6 km | ~ 2.400 | ~ 23 Minuten |
| 5 | VS/HS Bahnhof | 1,5 km | ~ 2.250 | ~ 21 Minuten |
| 6 | KiGa Bahnhof | 1,5 km | ~ 2.250 | ~ 21 Minuten |
| 7 | HTL/HBLW | 1,3 km | ~ 1.950 | ~ 18 Minuten |
| 8 | Reha-Zentrum PVA | 1,2 km | ~ 1.800 | ~ 15 Minuten |
| 12 | Kletterhalle | 0,5 km | ~ 750 | ~ 7 Minuten |

KONGRESSBÜRO & BUCHSHOP

Kongressbüro

3. Stock Congresscentrum Saalfelden Raum Biberg

Akkreditierung

Information

Zertifikate – Samstag ab 11.00 Uhr

NOTRUFNUMMER FÜR DEN KONGRESS: 0664 / 554 32 47

| | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------|
| Öffnungszeiten | Freitag, 21. Oktober 2016 | 16.00 – 21.00 Uhr |
| | Samstag, 22. Oktober 2016 | 8.00 – 20.30 Uhr |
| | Sonntag, 23. Oktober 2016 | 8.00 – 12.30 Uhr |

Es betreut Sie Desa Sekulic, Telefon 0676 / 971 99 33

Buchshop

„Buchmesse Kongress“ im Raum Einsiedelei

Es betreuen Sie Fr. Krenmayr Wagner, Telefon 0699 / 129 05 207
Fr. Silke Müllen

| | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------|
| Öffnungszeiten | Freitag, 21. Oktober 2016 | 16.00 – 21.00 Uhr |
| | Samstag, 22. Oktober 2016 | 8.00 – 20.30 Uhr |
| | Sonntag, 23. Oktober 2016 | 8.00 – 12.30 Uhr |

Fahrrad-/Tretroller-/E-Bike-Verleih

im Erdgeschoss im Rahmen des Bewegungsmarktes

BEWEGUNGSPULSE

Samstag, 22. Oktober 2016

| | | | | |
|----------|--|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| 8.30 Uhr | CLX – das geniale Theraband | <i>Simply Fit/Angela Wittmann</i> | Congresszentrum Galeriesaal | 1 |
| 8.30 Uhr | Fit mit dem Tennisball | <i>Petra Höllhuemer</i> | Hauptschule Markt/gr. Turnsaal | 2 |
| 8.30 Uhr | Morning Workout | <i>Evi Britzmann</i> | Volksschule 2/kl. Turnsaal | 3 |
| 8.30 Uhr | Nordic Walking | <i>Ines Leuprecht</i> | HIB Parkplatz/Freigelände | 4 |
| 8.30 Uhr | Erwachen-Mobilisieren-Stabilisieren | <i>Claudia Golbik-Ruffer</i> | Volks-/Hauptschule Bahnhof | 5 |
| 8.30 Uhr | BASES Balance Boards | <i>Simply Fit/Achim Örtel</i> | HTL/HBLA Turnsaal 1 | 7 |

Sonntag, 23. Oktober 2016

| | | | | |
|----------|--|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| 8.30 Uhr | CLX – das geniale Theraband | <i>Simply Fit/Angela Wittmann</i> | Congresszentrum Galeriesaal | 1 |
| 8.30 Uhr | BASES Balance Boards | <i>Simply Fit/Achim Örtel</i> | Hauptschule Markt/gr. Turnsaal | 2 |
| 8.30 Uhr | The Jungle Body | <i>Verena Robier/Jungle Body</i> | Volksschule 1/kl. Turnsaal | 3 |
| 8.30 Uhr | Nordic Walking | <i>Ines Leuprecht</i> | HIB Parkplatz/Freigelände | 4 |
| 8.30 Uhr | Fit mit dem Tennisball | <i>Petra Höllhuemer</i> | Volks-/Hauptschule Bahnhof | 5 |
| 8.30 Uhr | Erwachen-Mobilisieren-Stabilisieren | <i>Claudia Golbik-Ruffer</i> | HTL/HBLA Turnsaal 1 | 7 |

TAXI-BUS-FAHRPLAN

Die Kleinbus-Taxis fahren nur nach Bedarf! Bitte um rechtzeitige Anmeldung beim Taxi-Desk im Eingangsbereich des Congresscentrums! Die Taxis bleiben bei den Bushaltestellen stehen!

| ZUM CONGRESSZENTRUM | FREITAG 21. 10. 2016 | SAMSTAG 22. 10. 2016 | | SONNTAG 23. 10. 2016 | |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| LINIE 0 – Bahnhof | ab 15:30 nach Bedarf bis 18:30 | | | | |
| LINIE 1 – OST | | | | | |
| Maria Alm | 18:00 | 07:25 | 07:55 | 07:25 | 07:55 |
| Osterthor | 18:03 | 07:28 | 07:58 | 07:28 | 07:58 |
| Almdorf | 18:05 | 07:30 | 08:00 | 07:30 | 08:00 |
| Hof | 18:08 | 07:33 | 08:03 | 07:33 | 08:03 |
| Deuting | 18:09 | 07:34 | 08:04 | 07:34 | 08:04 |
| Ruhgassing | 18:10 | 07:35 | 08:05 | 07:35 | 08:05 |
| Gerling | 18:12 | 07:37 | 08:07 | 07:37 | 08:07 |
| Schützing | 18:14 | 07:39 | 08:09 | 07:39 | 08:09 |
| Pfaffenhofen | 18:15 | 07:40 | 08:10 | 07:40 | 08:10 |
| Bsuch | 18:17 | 07:42 | 08:12 | 07:42 | 08:12 |
| Letting | 18:18 | 07:43 | 08:13 | 07:43 | 08:13 |
| Niederhaus | 18:19 | 07:44 | 08:14 | 07:44 | 08:14 |
| Schmieding | 18:20 | 07:45 | 08:15 | 07:45 | 08:15 |
| Pfaffing | 18:21 | 07:46 | 08:16 | 07:46 | 08:16 |
| Congresszentrum | 18:30 | 07:55 | 08:25 | 07:55 | 08:25 |
| LINIE 2 – WEST | | | | | |
| Salzburgerhof | 18:00 | 07:25 | 07:55 | 07:25 | 07:55 |
| Krallerhof | 18:03 | 07:28 | 07:58 | 07:28 | 07:58 |
| Leogangerhof | 18:08 | 07:33 | 08:03 | 07:33 | 08:03 |
| Löwenhof | 18:10 | 07:35 | 08:05 | 07:35 | 08:05 |
| Lenzing/Kirche | 18:17 | 07:42 | 08:12 | 07:42 | 08:12 |
| Congresszentrum | 18:30 | 07:55 | 08:25 | 07:55 | 08:25 |
| LINIE 3 – SÜD | | | | | |
| Harham | 18:13 | 07:38 | 08:08 | 07:38 | 08:08 |
| Weikersbach | 18:15 | 07:40 | 08:10 | 07:40 | 08:10 |
| Haid | 18:19 | 07:44 | 08:14 | 07:44 | 08:14 |
| Kehlbach | 18:24 | 07:49 | 08:19 | 07:49 | 08:19 |
| Reifen John | 18:27 | 07:52 | 08:22 | 07:52 | 08:22 |
| Congresszentrum | 18:30 | 07:55 | 08:25 | 07:55 | 08:25 |
| LINIE 4 – NORD | | | | | |
| Brandlhof | 18:20 | 07:45 | 08:15 | 07:45 | 08:15 |
| Schörhof | 18:25 | 07:50 | 08:20 | 07:50 | 08:20 |
| Congresszentrum | 18:30 | 07:55 | 08:25 | 07:55 | 08:25 |

TAXI-BUS-FAHRPLAN

Die Kleinbus-Taxis fahren nur nach Bedarf! Bitte um rechtzeitige Anmeldung beim Taxi-Desk im Eingangsbereich des Congresscentrums! Die Taxis bleiben bei den Bushaltestellen stehen!

| VOM CONGRESSZENTRUM | FREITAG 21. 10. 2016 | | SAMSTAG 22. 10. 2016 | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|
| LINIE 1 - OST | | | | | |
| Congresscentrum | 21:15 | 22:15 | 21:15 | 22:15 | 23:15 |
| Pfaffing | 21:24 | 22:24 | 21:24 | 22:24 | 23:24 |
| Schmieding | 21:25 | 22:25 | 21:25 | 22:25 | 23:25 |
| Niederhaus | 21:26 | 22:26 | 21:26 | 22:26 | 23:26 |
| Letting | 21:27 | 22:27 | 21:27 | 22:27 | 23:27 |
| Bsuch | 21:28 | 22:28 | 21:28 | 22:28 | 23:28 |
| Pfaffenhofen | 21:30 | 22:30 | 21:30 | 22:30 | 23:30 |
| Schützing | 21:31 | 22:31 | 21:31 | 22:31 | 23:31 |
| Gerling | 21:33 | 22:33 | 21:33 | 22:33 | 23:33 |
| Ruhgassing | 21:35 | 22:35 | 21:35 | 22:35 | 23:35 |
| Deuting | 21:36 | 22:36 | 21:36 | 22:36 | 23:36 |
| Hof | 21:37 | 22:37 | 21:37 | 22:37 | 23:37 |
| Almdorf | 21:40 | 22:40 | 21:40 | 22:40 | 23:40 |
| Osterthor | 21:42 | 22:42 | 21:42 | 22:42 | 23:42 |
| Maria Alm | 21:45 | 22:45 | 21:45 | 22:45 | 23:45 |
| LINIE 2 - WEST | | | | | |
| Congresscentrum | 21:15 | 22:15 | 21:15 | 22:15 | 23:15 |
| Lenzing/Kirche | 21:28 | 22:28 | 21:28 | 22:28 | 23:28 |
| Löwenhof | 21:35 | 22:35 | 21:35 | 22:35 | 23:35 |
| Leogangerhof | 21:37 | 22:37 | 21:37 | 22:37 | 23:37 |
| Krallerhof | 21:42 | 22:42 | 21:42 | 22:42 | 23:42 |
| Salzburgerhof | 21:45 | 22:45 | 21:45 | 22:45 | 23:45 |
| LINIE 3 - SÜD | | | | | |
| Congresscentrum | 21:15 | 22:15 | 21:15 | 22:15 | 23:15 |
| Reifen John | 21:18 | 22:18 | 21:18 | 22:18 | 23:18 |
| Kehlbach | 21:21 | 22:21 | 21:21 | 22:21 | 23:21 |
| Haid | 21:26 | 22:26 | 21:26 | 22:26 | 23:26 |
| Weikersbach | 21:30 | 22:30 | 21:30 | 22:30 | 23:30 |
| Harham | 21:32 | 22:32 | 21:32 | 22:32 | 23:32 |
| LINIE 4 - NORD | | | | | |
| Congresscentrum | 21:15 | 22:15 | 21:15 | 22:15 | 23:15 |
| Schörhof | 21:20 | 22:20 | 21:20 | 22:20 | 23:20 |
| Brandlhof | 21:25 | 22:25 | 21:25 | 22:25 | 23:25 |
| LINIE 0 | | SONNTAG 23. 10. 2016 | | | |
| vom Congresscentrum zum Bahnhof | | ab 11:00 nach Bedarf | | | |

MENÜ

Es gibt zwei Ausgabestellen – Saalebene & Galerie!

Freitag, 21. Oktober 2016 – Abendessen

Bio-Dinner-Bufferet 18.00 – 19.00 Uhr

Pflückfrische Blattsalate, essfertig angerichtet, mit verschiedenen Dressings und Ölen,
dazu ofenfrisches Baguette *A (Glutenhaltiges Getreide), G (Milcherzeugnisse), M (Senf)*

Gemischte Kost: Gerolltes von der Bio-Freilandpute mit rotem Quinoa-Gemüserisotto
A (Glutenhaltiges Getreide), G (Milcherzeugnisse)

Vegetarische Kost: Hausgemachte Pasta Torte mit Spinat mit einem Ragout sonnengereifter Tomaten
A (Glutenhaltiges Getreide), C (Eier), G (Milcherzeugnisse)

Dessert: Apple Crumble im Glas
C (Eier), G (Milcherzeugnisse)

Samstag, 22. Oktober 2016 – Mittagessen

Bio-Lunch-Bufferet 11.00 – 13.00 Uhr

Cremesuppe vom Kürbis *G (Milcherzeugnisse)*

Pflückfrische Blattsalate, essfertig angerichtet, mit verschiedenen Dressings und Ölen,
dazu ofenfrisches Baguette *A (Glutenhaltiges Getreide), G (Milcherzeugnisse), M (Senf)*

Gemischte Kost: Geschnetzeltes vom heimischen Bio-Weiderind mit hausgemachten Spätzle
und herbstlichen Marktgemüse *A (Glutenhaltiges Getreide), C (Eier), G (Milcherzeugnisse), M (Senf)*

Vegetarische Kost: Strudel vom Eferdinger Erdäpfel und Kürbis mit einem Sauerrahmdip
A (Glutenhaltiges Getreide), C (Eier), G (Milcherzeugnisse)

Samstag, 22. Oktober 2016 – Abendessen

Bio-Dinner-Bufferet 19.00 – 20.30 Uhr

Pflückfrische Blattsalate, essfertig angerichtet, mit verschiedenen Dressings und Ölen,
dazu ofenfrisches Baguette *A (Glutenhaltiges Getreide), G (Milcherzeugnisse), M (Senf)*

Gemischte Kost: Gebratenes vom Freilandhendl mit einem Ragout aus Kichererbsen
und frischem Gemüse *frei von Allergenen*

Vegetarische Kost: Cremiges Curry vom saisonalem Marktgemüse mit Basmatireis
frei von Allergenen

Dessert: Topfencreme mit frischen Beeren
G (Milcherzeugnisse)

SPORTASTIC

KLOSTKA®

simply**fit**
●●●● ((●

erima 
SPORTSWEAR SINCE 1900

SPORT-THIEME®
Hir sind Ihr Team!

movelo
e-biking

 **BAUERFEIND®**

 **AirTrack**
ustria
www.airtrackaustria.at

LIEBE KONGRESSTEILNEHMERIN, LIEBER KONGRESSTEILNEHMER,

da wir den Kongress wieder als Green Meeting durchführen, liegen Ihren Unterlagen nur die für den Kongress wichtigen Drucksorten bei. Die unten angeführten Folder bzw. Broschüren sind beim Büchermarkt zu besichtigen und können mit diesem Blatt kostenlos bestellt werden.

Ich ersuche um Übersendung folgender Folder/Broschüren/Drucksorten an die Adresse:

| |
|------------|
| Name: |
| Straße: |
| PLZ / Ort: |



Stück
»Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung«



Stück
Broschüre »Bewegung«



Stück
Broschüre »Ernährung«



Stück
Broschüre »Seelische Gesundheit«

(Herausgeber: Fonds Gesundes Österreich)

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



FIT SPORT AUSTRIA GMBH

1020 Wien, Waschhausgasse 2 / 2. OG, Telefon 01 / 504 79 66, Fax 01 / 504 79 66 - 900
Fb 409446b, UID-Nr. ATU 6850 6912
Bankverbindung: Erste Bank, BIC GIBAATWWXXX, IBAN AT81 20111 824348 66900
office@fitsportaustria.at, www.fitsportaustria.at

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.



KONGRESS-INFO

FIT SPORT AUSTRIA GMBH

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer
Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien
www.fitsportaustria.at

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

