

## Freitag, 31. März 2017

- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**  
Gebhard Schwägerl (stv. Leiter der Kritischen Akademie)
- 14.15 Uhr **Grundlagen persönlicher Fitness**  
Susanne Rosenegger (Dipl. Sportwissenschaftlerin, ILP-Coach und Trainerin)
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**  
Laufen nach Feldenkrais, Alltagsworkout, Gehirn- und Visualtraining
- 18.30 Uhr Abendessen in der Alm anschließend
- 20.00 Uhr Kabarett – Der Vogelmayer

## Samstag, 1. April 2017

- 09.00 Uhr **Fitness in der Arbeit: Was hilft – was hindert**  
Wolfgang Anlauff (ffw GmbH, Gesellschaft für Personal- und Organisationsentwicklung)
- 10.00 Uhr Kaffeepause
- 10.30 Uhr **Gesundheitsforen**  
Koordinationsparcours, Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz, Faszientraining
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Food at work: Treibstoff für gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter/-innen**  
Andrea Brenner (Diplom Oecotrophologin)
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**  
Ernährungspraxis, Krafttraining, Bewegungsmotivation mit ZRM
- 18.30 Uhr Abendessen

## Sonntag, 2. April 2017

- 09.00 Uhr Frühstück und Abreise