

PRÄSENTIERT VON:

younion
Die Daseinsgewerkschaft

spOrts
selection
legends
marketing
events



VSW Sport

VMS Verein Mehr Sport

 **MENTAL.** in Form
Sport- und Gesundheitsforum

05.10.2024
YOUNION-HALL

PROGRAMM



FOKUS 2024:
HIGH PERFORMANCE STRATEGIEN -
DAUERHAFT HÖCHSTLEISTUNGEN BRINGEN, OHNE AUSZUBRENNEN.

WAS IST MENTAL. IN FORM?

MENTAL. in Form ist seit 2017 ein einzigartiges Sport- und Gesundheitsforum in Österreich, bei dem bekannte Sport-Legenden und Expert:innen ihr Know-how weitergeben.

2024 prägen die **Olympischen Spiele und die Fußball Europameisterschaft** MENTAL. in Form. Im Mittelpunkt steht das Thema High Performance ohne auszubrennen und wie es gelingt, die Leistung am Punkt, wenn es darauf ankommt, abzurufen.

Spitzensportler, Olympioniken und Expert:innen geben ihr Know-how weiter, wie High Performance ohne auszubrennen funktionieren kann und stellen den Bezug vom Spitzensport zur Wirtschaft und vice versa her.

Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit live vor Ort, online per Live-Stream und on-Demand beim einzigartigen Forum dabei zu sein.



ERFOLGS-STRATEGIEN FÜR KÖRPERLICHE UND MENTALE FITNESS.

DATUM: 05. OKTOBER 2024 | 12:30 BIS 18:30 UHR
ORT: YOUNIONHALL | MARIA-THERESIEN-STRASSE 11, 1090 WIEN

PROGRAMM

05.10.2024

Zeitplan	Beitrag	Speaker
Ab 12:30 Uhr	Einlass & Ticketkontrolle	
13:00 - 14:50 Uhr Block 1	Begrüßung mit Thomas Kattinig Moderation Mag. Gerhard Koller	
	Keynote: „Innere Prägungen und Top Performance: Wie unsere Kindheit unsere Lebensperformance bestimmt.“	Stefan Peck Experte für innere Prägungen 
	Keynote: „Höchstleistung im Spitzensport und Business: Mentale Fitness und Coaching als Schlüssel für Top-Niveau“	Wolfgang Fasching Extremsportler und Mentalcoach 
	Interview mit anschließender Challenge: „Vom Triathlon-Profi zur erfolgreichen Unternehmerin“	Barbara Tesar Extremsportlerin Triathlon & Moderatorin 
	PAUSE	
15:00 - 16:40 Uhr Block 2	Keynote: „Der Goldgedanke: Klare Visionen und Zielsetzung als Schlüssel zum Erfolg“	Alexandra Meissnitzer, MBA Doppelweltmeisterin Ski-Alpin, Moderatorin & Unternehmerin 
	Keynote: „Schlaf und mentale Strategien: Die Kunst der Spannung und Entspannung für Höchstleistung“	Dr. Brigitte Holzinger Psychologin, Institutsleiterin für Bewusstseins- und Traumforschung 
	Live Zuschaltung: „Beyond Limits: Erfolgreich Grenzen überwinden durch Resilienz“	Andreas Onea Vize-Weltmeister Paralympic Schwimmer & Moderator 
	PAUSE mit EAT HAPPY Sushi & Snacks	
17:15 - 18:00 Uhr	Podiumsdiskussion: „Goldrausch - Balance zwischen Höchstleistung und Belastbarkeit“	u.a. mit Alexandra Meissnitzer, Wolfgang Fasching, Thomas Kattinig, Dr. Andreas Heralic,..