



13:00 - 14:50  
Block 1

Begrüßung mit Thomas Kattinig | Moderation Mag. Gerhard Koller  
**Keynote: „Self Care – 5 Schritte zur mentalen Gesundheit“**  
Viktoria Schnaderbeck | ehem. Profi-Fußballerin

**Keynote: „Der HEALTHY LIFESTYLE CODE – Mit gesunder Lebensweise dauerhaft schlank, fit und leistungsfähig werden“**  
Robert Nagele | Vorstand Billa Immobilien und Autor

Interviews & Pause

15:10 - 16:40  
Block 2

**Studie: „Auf der Suche nach der Resilienzformel“**  
Dr. Andreas Heralic | Geschäftsführer von SPORTS.Selection

**Keynote: „Reaktionen des weiblichen Körpers auf Stress und dessen Umgang im Sport“**  
Mag. Dr. Astrid Mathy Bakk MSc. | Sportwissenschaftlerin Leistungssport Austria

Interviews & Pause

17:00 – 18:00  
Block 3

**Podiumsdiskussion: „Self Care Routinen gegen Überforderung und Stress“**  
mit Viki Schnaderbeck, Mag. Dr. Astrid Mathy, Thomas Kattinig, Robert Nagele und Thomas Pichlmann

Partner: