

Gesund und Fit 2015

ÖBB-Sportfest in Wien am
19.09.2014 von 13:20 bis 19:30 Uhr

ÖBB-Gesundheitsmanagement und
Österreichischer Eisenbahnersport



Gesunde ÖBB



Sportveranstaltung in Wien



ÖBB-Sportfest in Wien

Datum / Uhrzeit	Freitag, 19.09.2014 von 13:20 – 19:30 Uhr
Ort	Sportcenter Donaacity, Arbeiterstrandbadstraße 128, 1220 Wien
Veranstalter	ÖBB-Gesundheitsmanagement
Durchführung	ÖBB-Gesundheitsmanagement & Österreichischer Eisenbahnersport
Schirmherrschaft	Mag. Christian Kern, Vorsitzender des Vorstandes der ÖBB-Holding AG



Sportveranstaltung in Wien



Wer ist zu dieser Sportveranstaltung eingeladen?

Alle aktiven ÖBB-Mitarbeiterinnen. Die Teilnahme erfolgt in der Freizeit. Angehörige und BesucherInnen sind herzlich eingeladen, an der Fun-Olympiade und an den Schnupperstunden teilzunehmen.

Welche Sportarten werden angeboten?

- Kleinfeld-Fußballturnier
- Volleyballturnier
- 3er-Staffellauf
- 100-Meter-WISBI-Lauf
- Fun-Olympiade

Wir suchen Schiedsrichter

Sie sind geprüfter Verbandsschiedsrichter und möchten bei den Bewerbungen **Fußball** oder **Volleyball** als Schiedsrichter in Wien dabei sein? Dann melden Sie sich bitte **bis 20.04.2014** bei Birgit Hübl unter der Telefonnummer 0664/6172001 oder per E-Mail unter birgit.huebl@oebb.at

Als Aufwandsentschädigung erhalten Sie einen Gutschein in Höhe von 50 Euro.

Sportveranstaltung in Wien



Wie funktioniert die Anmeldung?

Einfach ein Team zusammenstellen (die TeilnehmerInnen können auch von unterschiedlichen Gesellschaften sein) und das Anmeldeformular bis **spätestens 30.04.2014** an Ihr Gesundheitsmanagement schicken. Die Auslosung der Teams erfolgt am 06.05.2014.

Achtung: Die Anmeldung ist entweder für Fußball oder Volleyball möglich. Außerdem können sich alle für den Staffellauf, den 100-Meter-WISBI-Lauf sowie für die Fun-Olympiade anmelden.

Was gibt es noch?

Der Österreichische Eisenbahnersport lädt zum Mitmachen und Kennenlernen folgender Sportarten ein:

- **Gymnastik**
- **Hap Ki Do (koreanische Kampfkunst)**
- **Yoga**
- **Tischtennis**
- **etc.**

Sportveranstaltung in Wien



Kleinfeld-Fußballturnier (Damen und Herren gemischt)

- Ein Team besteht aus fünf FeldspielerInnen + Tormann/frau (es können max. zwei ErsatzspielerInnen genannt werden)
- Gespielt wird gleichzeitig auf vier Kleinfeldern.
- Der Turniermodus ist von der Anzahl der teilnehmenden Teams abhängig.

Volleyballturnier (Damen und Herren gemischt)

- Ein Team besteht aus vier SpielerInnen (es können max. zwei ErsatzspielerInnen genannt werden).
- Gespielt wird gleichzeitig auf drei Volleyballfeldern.
- Der Turniermodus ist von der Anzahl der teilnehmenden Teams abhängig.

3er-Staffellauf (Damen und Herren gemischt)

- Ein Team besteht aus drei LäuferInnen
- Jeweils 6 bis 8 Läufer starten gleichzeitig
- Distanz: 4 Runden zu je 800 m = 3.200 Meter pro LäuferIn
- Zeitnehmung: Handstoppung

Sportveranstaltung in Wien



100-Meter-WISBI-Lauf (Damen und Herren getrennt)

Sie möchten wissen, wie schnell Sie 100 Meter auf der Aschenbahn laufen? Alle sind eingeladen, das mit Zeitnehmung auszuprobieren. Die Läufe finden stündlich statt, die Anmeldung ist vor Ort möglich.

Fun-Olympiade (Damen und Herren gemischt)

- Ein Team besteht aus drei TeilnehmerInnen
- Bewerbe: Drillingshosenlauf, Ballonrafting, Teamlanglauf, Handyzielwerfen, Teamlabyrinth und Badeschlapfenschleudern
- Bei allen Bewerben werden die Ergebnisse gewertet und zu einem Team-Gesamtwert addiert.

Sportveranstaltung in Wien



Außerdem: Fun-Olympiade für alle

Im Anschluss an den Bewerb „Fun-Olympiade“ werden alle BesucherInnen eingeladen, die Bewerbe der Fun-Olympiade auszuprobieren. Jeweils drei Personen bilden ein Team. Egal ob Couch-Potatoe oder Sportler, jede/r kann mitmachen.

Folgende Bewerbe stehen (ohne Bewertung) zur Auswahl:

- Drillingshosenlauf
- Ballonrafting
- Teamlanglauf
- Badeschlappenschleudern
- Teamlabyrinth
- Handyzielwerfen

Sportveranstaltung in Wien



Kulinarisches Angebot

- Würstelgrill mit Frankfurter, Käsekrainer, Bratwurst, Gemüsespießen etc.
- Gesunde Aufstriche (gesponsert von der Firma Wellcon)
- Ausschank mit alkoholfreien Getränken sowie Bier und Wein

Alle aktiven TeilnehmerInnen erhalten vor Ort gratis Wasser, Obst und Müsliriegel sowie einen Gutschein für den Würstelgrill und ein Getränk.

Info-Stände

- Eisenbahnersport
- VAEB
- Wellcon
- ÖBV

Sportveranstaltung in Wien



Geplanter Ablauf

13:20 Uhr	Begrüßung der SpielerInnen und Gäste
13:30 Uhr	Beginn der Fußball- und Volleyballturniere
14:00 Uhr	Beginn der 100-Meter-WISBI-Läufe, 3er-Staffelläufe und der Fun-Olympiade
15:00 – 18:00 Uhr	Gymnastik-Schnupperstunde und Joga
18:00 Uhr	Ende des Volleyballturniers
18:45 Uhr	Ende des Fußballturniers
19:00 Uhr	Siegerehrung
19:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

