

Abteilung Personal

Fritz-Pregl-Straße 3, 6. Stock
6020 Innsbruck
Tel. +43 512 9003 71081
personalentwicklung@i-med.ac.at
www.i-med.ac.at/pa



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

AKTIVE PAUSE

MUI in motion | **Bewegung.Lebenslust.Auszeit**

ZIELGRUPPE

- Alle MitarbeiterInnen, insbesondere mit primär sitzender Tätigkeit.

ZIEL & NUTZEN

- Dieser Online-Kurs unterstützt die TeilnehmerInnen, Übungen und Techniken zu erlernen, die ihre Mobilität steigern und ihre Konzentration verbessern. Diese können dann eigenständig am Arbeitsplatz ohne zusätzliche Hilfsmittel jederzeit durchgeführt werden.
- Zudem geht es um präventives Entgegenwirken von Bewegungsmangel- sowie Sitzerkrankungen durch wohltuende Entlastungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

TERMINE

- jeweils mittwochs von 11.30 bis 12.00 Uhr online
- Start: Mittwoch, 11. Oktober 2023 (8 Termine)

TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN

- Die Teilnahme ist mit der Leiterin/dem Leiter der Organisationseinheit (OEL) zu vereinbaren.
- Verbindliche Anmeldung per E-Mail an personalentwicklung@i-med.ac.at (OEL in cc) bis spätestens Freitag, 06.10.2023.
- Die Teilnahme am Seminar erfolgt in der Dienstzeit; es besteht kein Anspruch auf Mehrleistungs- bzw. Überstundenvergütung (fiktive Normalarbeitszeit).
- Die Kosten werden von der Abteilung Personal getragen.

TRAINER

- Christian Kopp, diplomierter Gesundheits- und Fitnesstrainer
www.kopp.fit

