

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

FIRMENLAUF TRAINING

MUI in motion | Bewegung.Lebenslust.Auszeit

ZEITRAUM: 15.08.2023 - 15.09.2023

ZIELGRUPPE

Alle MitarbeiterInnen, die sich mehr bewegen und für den Tiroler Firmenlauf trainieren wollen.

DIE CHALLENGE

Wir trainieren gemeinsam für den Tiroler Firmenlauf am 16.09.2023! Hierfür haben wir eine neue Personal Challenge in der FitUp App entworfen! Es gilt **15 km vom 15.08. bis 15.09.2023** zu laufen oder zu walken. Alle, die diese Challenge und den Tiroler Firmenlauf erfolgreich absolvieren, erhalten eine kleine Belohnung.

- *Bereiten Sie sich auf den Firmenlauf vor:* Nutzen Sie diese Challenge als Trainingsmöglichkeit, um Ihre Fitness und Ausdauer vor dem großen Event weiter zu steigern.
- *Fortschritt:* Zeichnen Sie Ihre Aktivitäten mit Ihrer Smartwatch oder direkt in der Fit-Up App auf und verfolgen Sie Ihren Lauffortschritt.
- *Verdienen Sie Ihr Abzeichen:* Als Belohnung für das Erreichen der 15 km erhalten Sie ein spezielles virtuelles Abzeichen in der App, das Ihre Leistung würdigt.
- *Teambuilding:* Ermutigen Sie Ihre KollegInnen zur Teilnahme und stärken Sie damit den Teamgeist, während Sie gemeinsam diese Fitness-Herausforderung meistern.

TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN

- Sie sind bereits für FitUp und Firmenlauf angemeldet:
Nichts wie los – alle Aktivitäten über Ihre Fitness-Uhr & Smartwatch, Google Fit oder Apple Health zählen. Da es sich um eine Personal Challenge handelt, findet man diese im eigenen Profil (links oben) unter dem Tab „Challenges“.
- **Noch nicht angemeldet:**
Kein Problem, für beides können Sie sich ganz einfach unter personalentwicklung@i-med.ac.at anmelden. Für den Firmenlauf können Sie sich entweder als 3er Team bei uns anmelden oder unsere Laufbörse nutzen. Hierzu melden Sie sich einfach einzeln bei uns, wir finden dann ein Team für Sie.

