

## 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

# Second Step: 20 Wochen FIT UP Challenges

## MUI in motion | Bewegung.Lebenslust.Auszeit

### ZEITRAUM:

- **29.07.2024 - 15.12.2024**

### JEDER SCHRITT ZÄHLT

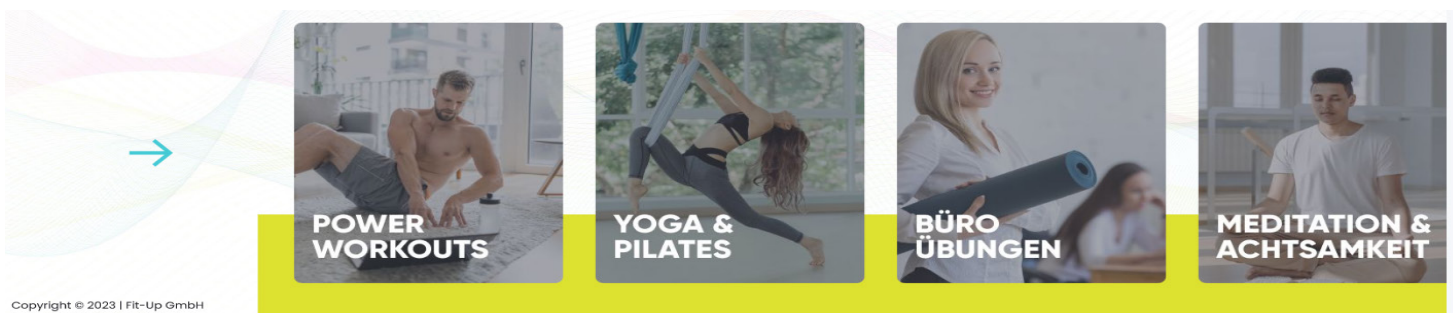
- **20 Jahre Med Uni Innsbruck - Gemeinsam FIT durchs Jubiläumsjahr!**
- Nachdem wir schon 20 Tage trainiert haben, geben wir jetzt Vollgas. Unser nächstes Ziel sind **20 Wochen** (zwaaaanziiig Woouoooocheen).
- Egal ob spazieren, wandern, schwimmen, mit dem Rad fahren oder ein FitUP-Kurs, alle verbrauchten Kalorien werden in Punkte umgerechnet und für dich und das eigene Team gesammelt.
- Damit es nicht zu eintönig wird, hier unsere Trainingsvorschläge: August - Firmenlauftraining, September - Sommerendspurt auf dem Radl, Oktober - Krafttraining fürs erste Skifahren, November - Pilates, Yoga & Achtsamkeit gegen den Winterblues, Dezember - Endspurt für den großen Gesamtsieg!

### GEWINN

- Jede vierte Woche geht ein Gewinn an jene Person, die mit ihrem Mittelwert am dichtesten am Durchschnitt liegt.
- Der Gesamtsieg geht an die Person, die 20 Wochen durchgehalten hat und mit ihrem Mittelwert am dichtesten am Durchschnitt liegt.
- Aber auch das Team mit dem größten Mittelwert am Ende der 20 Wochen gewinnt. An die Teilnehmer:innen des Siegerteams werden per Zufallsprinzip 3 tolle Sachpreise verlost.

### TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN

- Noch nicht bei FitUP angemeldet:  
E-Mail an [personalentwicklung@i-med.ac.at](mailto:personalentwicklung@i-med.ac.at) senden, Informationen erhalten, App herunterladen und losstarten.



Copyright © 2023 | Fit-Up GmbH