

# Aktive Pause

## MUI IN MOTION | BEWEGUNG.LEBENSLUST.AUSZEIT.

### INHALTE & NUTZEN

- Dieser Online-Kurs unterstützt die Teilnehmer:innen, 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, 08. Januar 2025, durchgehend bis 17. Dezember 2025
- Sommerpause: Juli & August

### ANMELDEVORAUSSETZUNGEN & TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Die Teilnahme ist mit der Leitung der Organisationseinheit zu vereinbaren und die Zustimmung via Email bei der Anmeldung mitzuschicken (in CC).
- Anmeldung per E-Mail an [personalentwicklung@i-med.ac.at](mailto:personalentwicklung@i-med.ac.at) durchgehend möglich.
- 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](http://www.kopp.fit)

