

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 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

