

## 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

# First Step: 20 Tage FIT UP Challenge

## MUI in motion | Bewegung.Lebenslust.Auszeit

### ZEITRAUM:

- **10.06.2024 - 30.06.2024**

### JEDER SCHRITT ZÄHLT

- **20 Jahre Med Uni Innsbruck - Gemeinsam FIT durchs Jubiläumsjahr!**
- „Zum Aufwärmen“ sind **20** Tage am Stück geplant, die große Challenge folgt im August. Lasst euch überraschen, was auf euch zu kommt!
- Egal ob spazieren, wandern, schwimmen, Rad fahren oder ein FitUP-Kurs, alle verbrauchten Kalorien werden in Punkte umgerechnet und für dich und das eigene Team gesammelt.

### GEWINN

- Der Hauptgewinn geht an jene Person, die mit ihrem Mittelwert am dichtesten am Durchschnitt liegt.
- Zusätzlich gewinnt das Team mit dem größten Mittelwert. An die Teilnehmer:innen des Siegerteams werden per Zufallsprinzip 3 tolle Sachpreise verlost.

### TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN

- Bereits für FitUP angemeldet:  
Nichts wie los – alle Aktivitäten über Ihre Fitness-Uhr & Smartwatch, Google Fit oder Apple Health zählen.
- 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.

