

Alex Pointner coacht Österreich mit der „micro2go“-App

Homeoffice und Beschränkung bei sozialen Kontakten: die aktuelle Situation bringt erhebliche Umstellungen und kann seelische Probleme bedeuten. Alexander Pointner gibt in einer App täglich neue Tipps.

Tirol (17.03.2020) „Wir müssen in diesen herausfordernden Zeiten auf unsere Psyche achten und neue Wege gehen“, sagt Alexander Pointner. Der erfolgreichste Skisprung-Trainer aller Zeiten hat als Coach, Vortragender und Buchautor eine neue Richtung in seinem Leben eingeschlagen. Die Themen Zukunftsängste, Druck, Entschleunigung, Wege aus der Krise und Neuorganisation begleiten ihn seit seiner aktiven Sportkarriere. Sein Wissen dazu gibt Pointner jetzt in einer App weiter - als eine Art Lebenscoach für ganz Österreich während der Corona-Krise. „Jetzt, wo viele nicht mehr raus dürfen, ist die Zeit gekommen, in der wir auf das Smartphone und alle Vorzüge der digitalen Welt angewiesen sind“, so Pointner.

Das „App-Coaching“ von Pointner läuft über die „micro2go“-App. Über die App wurde etwa der erste e-Scooter Führerschein Europas letztes Jahr entwickelt. „Die App „micro2go“ stellt Wissen frei zur Verfügung und komplexe Themen werden simpel aufbereitet“, erklärt Dieter Duftner, Gründer des Institute of Microtraining (IOM), das Konzept der App.

Nutzer der „micro2go“-App erhalten täglich einen neuen Tipp bzw. eine neue Anregung von Pointner. Der ehemalige Chefcoach der ÖSV Adler gibt Fitnessstipps, Anregungen zur mentalen Stärke aber auch Ideen für den Alltag zuhause. „Von der Frage „Wie funktioniert Homeoffice?“ bis hin zu „Wie bleibe ich fit?“ wird alles mit dabei sein“, erklärt Pointner. Das erste Thema der App ist Anpassungsfähigkeit. Pointner erklärt den Hintergrund: „Wir fühlen uns dann wohl, wenn wir unsere Umgebung als sicher empfinden. Aktuell ist unsere tägliche Struktur nicht gegeben und gewohnte Routinen, die zum Alltag gehören, gibt es nicht. Jetzt ist es daher sehr wichtig, sich selbst Strukturen zu schaffen und dabei wollen wir mit der „micro2go“-App unterstützen.“

Die App wird kostenlos zur Verfügung gestellt und steht im App-Store und Play-Store zum Download bereit.

iOS: <https://apps.apple.com/at/app/id1471008662>

Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.m_pulso.microtraining_micro2go

„micro2go“ ist ein Produkt des Institute of Microtraining (IOM).

Das IOM zählt zu den innovativsten digitalen Wissensanbietern in Europa.

Das Institute of Microtraining (IOM) ist ein Unternehmen der duftner.digital group, das 2010 von Bildungs- und Digitalisierungsexperten Dieter Duftner gegründet wurde.

Aus dem Hause IOM stammen unter anderem auch: Erste Hilfe Microtraining-App, Lawine Tirol App, E-Scooter-Führerschein, Weiderind Guide, Sicher unterwegs auf 2 Rädern.

Rückfragen & Kontakt:

Rita Schmiederer

rita@duftner.digital

+43 660 1088227