

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## GESUNDES LAUFEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN

### Das richtige Laufen leicht erlernen

#### Zielgruppe

Für Laufenerfahrene und Lauferfahrene

#### Einführung

Laufen ist eine Fähigkeit, die in unseren Genen steckt.

Jeder kann laufen – der richtige Weg zum\*/zur\* gesunden Läufer\*in.

#### Ziel

- für Laufenerfahrene: Das richtige Laufen (wieder) erlernen!
- für Lauferfahrene: Erhalt und Verbesserung des gesunden Laufverhaltens.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

#### Programm

##### Vortrag: Laufen ist nicht gleich Laufen!

- Die Evolution des Laufens!
- Der richtige Laufstil – welcher Typ sind Sie?
- Das Läuferdreieck!
- Welcher Schuh ist der richtige?
- sitzen, stehen, gehen und laufen – wieso besteht hier ein Zusammenhang?

##### Funktionales Training für Läufer\*innen

- Mobilitätsübungen/Stabilitätsübungen/Faszienübungen
- Lauf-ABC

##### Aufbau einer Trainingsstunde

- Welche Trainingsvarianten gibt es?
- Wie sollte Ihr Trainingsplan aufgebaut sein?
- Wie wichtig ist das Warm-Up und Cool-Down?
- Häufigkeit der Trainingseinheiten – worauf sollten Sie hier achten?

#### Hinweis

Die Veranstaltung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der praktische Teil beginnt direkt nach dem Vortrag und findet draußen statt. Bitte denken Sie daran witterungsgerechte Sportkleidung mitzunehmen.

ZU WENIG ANMELDUNGEN

SEMINAR WURDE  
ABGESAGT

Seminarnummer:  
B.2.1.6

Methode:  
Wissensvermittlung durch viele praktische Übungen und „Laufspiele“

Referent\*in:  
Jürgen Bock

Termin:  
11.06.2021

Zeit:  
10:00 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 518, Umkleidekabinen,  
Outdoor-Veranstaltung

Anmeldeschluss:  
07.05.2021

Gebühr:  
zentral finanziert