

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	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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.

**Seminarnummer:**  
B.2.1.6

**Methode:**  
Wissensvermittlung durch viele praktische Übungen und „Laufspiele“

**Referent\*in:**  
Jürgen Bock

**Termin:**  
23.05.2022

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 12:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
18.04.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert