

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

- Mobilitäts-, Stabilitäts- und 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.2.1.2

Methode:
Wissensvermittlung durch viele praktische Übungen und „Laufspiele“

Referent*in:
Jürgen Bock
Trainer

Termin:
04.05.2023

Zeit:
09:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
30.03.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)