

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

EINSTEIGER*INNENLAUFKURS

Bewegung im Arbeitsalltag



**ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
13.07.2023**

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Laufen anfangen, oder wieder einsteigen wollen. Wir achten auf einen behutsamen Einstieg und auf das richtige Erlernen einer schonenden Lauftechnik – von 0 auf 30 Minuten.

Ziel

- Sie erlernen eine körperschonende Lauftechnik.
- Sie lernen Übungen zur Körperstabilisierung und Verletzungsprävention kennen.
- Sie reduzieren Ihren Bewegungsmangel.
- Sie können Laufen zur Stressreduktion einsetzen.
- Sie können 30 Minuten am Stück laufen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir fördern systematisch unsere Mitarbeiter*innen und Führungskräfte.
- Wandel ist unser Alltag. Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.

Programm

- Infogespräch „Laufen“ – eine theoretische Einführung
- Aufwärmprogramm mit Lockerungsübungen und Movement-Preps
- Hauptteil mit Laufeinheiten und Kräftigungsübungen
- Abwärm- und Dehnungsprogramm

Seminarnummer:
Q3.2.1.2

Methode:
Kurzer Theoretischer Input, praktische Übungen

Referent*in:
Peter Halder
Lauftrainer

Hans-Jürgen Schneider
Lauftrainer und städtischer Mitarbeiter

Termin:
27.07.2023

Zeit:
11:00 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 601

Anmeldeschluss:
22.06.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)