

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	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

Vorbereitungskurs für den Firmenlauf Mannheim

Zielgruppe

alle laufenerfahrene und lauferfahrene Mitarbeiter*innen (Fokus Laufeinsteiger*innen)

Einführung

Laufen ist eine Fähigkeit, die in unseren Genen steckt.

Jede*r kann laufen – das ist der richtige Weg zum*zur gesunden Läufer*in. Wir trainieren in diesem Kurs gemeinsam für den Firmenlauf Mannheim am **20. Juni 2024**, damit Sie die 5 km-Strecke locker bewältigen.

Ziel

- Für Laufenerfahrene: Das richtige Laufen (wieder) erlernen. 5 km locker laufen können.
- Für Lauferfahrene: Erhalt und Verbesserung des gesunden Laufverhaltens.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

Vortrag: Laufen ist nicht gleich Laufen

- Die Evolution des Laufens
- Der richtige Laufstil – welcher Typ sind Sie?
- Das Läufer*innendreieck
- 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 nach dem ersten Thorietermin und wird draußen stattfinden. Bitte denken Sie daran, witterungsgerechte Sportkleidung mitzunehmen. Beim Veranstaltungsort besteht die Möglichkeit zu duschen, sich umzuziehen und für die Trainingszeit die Taschen zu hinterlegen.

Seminarnummer:
Q2.2.1.1

Methode:
Wissensvermittlung durch viele praktische Übungen und „Laufspiele“

Referent*in:
Jürgen Bock
Personal Trainer & Laufcoach

Termine:
17.04.2024 (Dauer 2 Std.),
24.04.2024,
15.05.2024,
05.06.2024,
12.06.2024,
18.06.2024,
26.06.2024

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr (1 Termin),

danach jeweils einstündige Lauftrainings:

11:00 Uhr – 12:00 Uhr (2 - 7 Termin)

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 604 / 517
Umkleidekabinen
Outdoor-Veranstaltung

Anmeldeschluss:
13.03.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

