

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	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

alle laufunerfahrene und lauerfahrene 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. Denn Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Gesundheit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit regelmäßigem Lauftraining Ihre körperliche Fitness stärken, Stress abbauen und neue Motivation gewinnen können. Gemeinsam entdecken wir, wie Laufen den Körper und den Geist stärkt. Darüber hinaus fördern wir auch unser Miteinander, indem wir uns gemeinsam für den Firmenlauf am 18. Juni 2026 vorbereiten, damit Sie die 5 km-Strecke locker bewältigen.

Ziel

- Für Laufunerfahrene: Das richtige Laufen (wieder) erlernen, 5 km locker laufen können.
- Für Lauerfahrene: 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:
P26-2.1.1

Methode:
Wissensvermittlung durch viele praktische Übungen und „Laufspiele“

Referent*in:
Jürgen Bock
Personal Trainer & Laufcoach

Termine der Reihe:
16.04.2026 (Dauer: 2 Std.),
23.04.2026,
07.05.2026,
21.05.2026,
11.06.2026,
15.06.2026,
25.06.2026

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 / 518 Umkleekabinen
Outdoor-Veranstaltung

1.Termin: Raum 604
2.- 7. Termin: Raum 518

Anmeldeschluss:
12.03.2026

Gebühr:
zentral finanziert

[ZUR ANMELDUNG IM
PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

