

Kursangebot „Laufend gesünder“



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass die Kursreihe **„Laufend gesünder“ ab Donnerstag, den 21. April 2022** wieder startet. Als KiTa Bremen Mitarbeiter:in haben Sie die Möglichkeit im Rahmen unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) am Lauftraining „Laufend gesünder“ teilzunehmen. Es handelt sich um ein **Ausdauertraining**, das gemeinsam in einer kleinen Gruppe stattfindet. Der erfahrende **Lauftherapeut/Coach Frank Wooßmann** leitet die Gruppe an. Ziel ist eine Verbesserung der Laufhaltung und das Kennenlernen einer optimalen Lauftechnik. Die Teilnehmer:innen werden als Gruppe gestärkt, erhalten individuelle Trainingstipps und erleben die positiven Effekte des Laufens in Gemeinschaft durch die freie Natur. Um individuelle Bedürfnisse und Voraussetzungen optimal zu berücksichtigen, haben Sie die Auswahl aus vier unterschiedlichen Kursangeboten:

1. „Laufend gesünder für Beginner“: Für Kolleg:innen, die keine oder sehr wenig Lauferfahrung mitbringen (Kursdauer: 8 Wochen, 60 Minuten, davon mind. 30 Minuten Lauftraining im Wechsel zwischen Laufen und Gehen, Kurstage: **Montag und Donnerstag, Startzeit: 18:00 Uhr**).

2. „Laufend gesünder – Laufeinstieg mit Übergewicht“: Mit mehr Körpergewicht sind ein paar Dinge beim Laufen zu beachten, da es sonst zu einer zu starken Belastung für Organismus und Gelenke kommt. Mit diesem Angebot sollen die Bedürfnisse der Zielgruppe berücksichtigt werden. Begleitend findet eine Ernährungsberatung statt. (Kursdauer 12 Wochen, 60 Minuten, davon mind. 30 Minuten Lauftraining in kurzen Intervallen mit Gehpausen, **Kurstage: Montag und Donnerstag, Startzeit: 17:00 Uhr**).

3. „Laufend gesünder für Fortgeschrittene mit weniger Erfahrung“: Für Kolleg:innen, die mindestens 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen können. Das individuelle Tempo ist dabei unerheblich (Kursdauer 8 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, **Kurstag: Montag, Startzeit: 19.00 Uhr**).

4. „Laufend gesünder für Fortgeschrittene mit mehr Erfahrung“: Für Kolleg:innen, die mindestens 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen können. Es wird hier in längeren Intervallen mit etwas mehr Tempo gelaufen (Kursdauer 8 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, **Kurstag: Donnerstag, Startzeit: 19.00 Uhr**).

Treffpunkt: Bürgerpark, vor dem Holler See (beim Parkhotel Bremen)

Anmelden können Sie sich unter Angabe des gewünschten Kurses **bis zum 03.03.2022** bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de, Tel.: 0421/36159709).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn (Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement)