



Kursangebot 2023

Bewegung

Stand: Januar 2023

KURS: Laufend gesünder-Laufeinstiegskurs

Der 10-wöchige LaufEinstiegskurs ist für Menschen gedacht, die gerne mit dem Laufen beginnen möchten.

Der Fokus des Kurses liegt auf der Gesundheit und dem systematischen Aufbau von Ausdauer. Die Teilnehmer:innen werden langsam an das Laufen herangeführt und dabei unterstützt, ihre körperliche Fitness und Ausdauer zu verbessern, sodass diese weder über- noch unterfordert werden. Dazu gehört auch das richtige Aufwärmen und Dehnen vor und nach dem Laufen sowie Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates, um Verletzungen zu vermeiden.

Im Laufe der Wochen werden die Laufumfänge langsam gesteigert, um die Ausdauer der Teilnehmer:innen zu verbessern. Für den nachhaltigen Aufbau der Ausdauer, empfehlen wir einen zusätzlichen Lauf pro Woche neben den beiden angeleiteten Läufen. Dazu erhalten die Teilnehmer:innen zusätzlich wöchentliche Trainingspläne und -tipps, um die Fortschritte zu unterstützen. Am Ende des Kurses sollten die Teilnehmer:innen in der Lage sein, 30 Minuten am Stück zu laufen und ihre körperliche Fitness deutlich verbessert zu haben.

Ziel:

Am Ende des 10-wöchigen Kurses sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lage 30 Minuten am Stück zu laufen. Durch das gemeinsame Ziel wird der Teamgeist gestärkt und die Unterstützung untereinander gefördert. Des Weiteren wissen die Teilnehmer:innen worauf es beim gesunden und nachhaltigen Laufen ankommt.

Voraussetzungen:

Da es sich um einen LaufEinstiegskurs handelt, braucht es keine speziellen Voraussetzungen. Es sollte lediglich darauf geachtet werden, dass keine medizinischen Gründe gegen das Laufen sprechen.

Kursdetails:

- Zwei Trainingseinheiten pro Woche zwischen 45 und 75 Minuten
- Abwechslung aus Walken und Joggen
- Trainingsplan für alle TeilnehmerInnen über 10 Wochen
- Weitere Übungen und Tipps für den gesunden LaufEinstieg

Datum: 20. April 2023 (KW 16). Der Kurs soll vor den Sommerferien enden.

Treffpunkt: Am Marcus Brunnen im Bürgerpark

Trainingstage: Dienstag und Donnerstag

Uhrzeit: Dienstag 17:30 Uhr, Donnerstag 17:30 Uhr oder 18.30 (je nach Bedarf der Teilnehmer:innen)

Max. Teilnehmerzahl: 20

Anbieter: RunnersMotivation

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per E-Mail bis zum 31.03.2023 bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de) an.



Kursangebot 2023

Bewegung

Stand: Januar 2023

KURS: Laufend gesünder – Angebot für Fortgeschrittene

Der 10-wöchige Fortgeschrittenen Laufkurs ist für Mitarbeitende gedacht, die bereits Erfahrungen im Laufen haben und ihre Fähigkeiten auf ein höheres Niveau ausbauen möchten. Der Fokus des Kurses liegt auf der Verbesserung der Lauftechnik, Koordination, Ausdauer, Kraft und des Teamgeistes. Die Teilnehmer:innen werden lernen, ihre Lauftechnik zu optimieren und ihre Koordination und Kraft durch spezielle Übungen und Trainingseinheiten zu verbessern. Zudem wird der Teamgeist durch gemeinsame Trainings und Teamübungen gestärkt. Durch den Fokus auf die Lauftechnik, Koordination, Ausdauer und Kraft kann ein Trainingsprogramm gestaltet werden, welches ermöglicht, dass unterschiedliche Leistungsniveaus zusammen trainieren können. Von Laufer:innen, die 30 Minuten am Stück laufen bis hin zu Marathonläufer:innen.

Der Kurs legt großen Wert auf die Gesundheit und Vermeidung von Verletzungen. Dazu gehört auch das richtige Aufwärmen und Dehnen vor und nach dem Laufen.

Ziel:

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer:innen ihre Lauftechnik, Koordination, Ausdauer und Kraft verbessert. Durch die gemeinsamen Trainingseinheiten und Teamübungen wird der Teamgeist gestärkt und die Unterstützung untereinander gefördert.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer:innen sollten bereits eine grundlegende Ausdauer besitzen und in der Lage sein mindestens 30 Minuten am Stück zu Laufen.

Kursdetails:

- Eine Trainingseinheit pro Woche 60 Minuten.
- Abwechslungsreiche Trainingsinhalte aus Koordination, Kraft, Ausdauer und Übungen
- Die Übungen finden größtenteils an einem festen Platz statt, sodass auf das unterschiedliche Niveau der Teilnehmer:innen gut eingegangen werden kann.

Datum: 17. April 2023 (KW 16). Der Kurs soll vor den Sommerferien enden.

Treffpunkt: Am Marcus Brunnen im Bürgerpark

Trainingstage: Montag

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Max. Teilnehmerzahl: 20

Anbieter: RunnersMotivation

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per E-Mail bis zum 31.03.2023 bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de) an.



Kursangebot 2023

Bewegung

Stand: Januar 2023

Bewegte Pause online

Vor allem, wenn man länger am Schreibtisch sitzt, verspannen die Muskeln. Lockern und kräftigen Sie mit einfachen, effektiven Übungen Schultern, Nacken und Lendenwirbelsäule. MOVIGO bietet jeden Freitag eine bewegte Pause online live über Zoom an. Sie machen direkt an Ihrem Arbeitsplatz in der Bürokleidung eine effektive Pause von 15 Minuten. Es werden nur Übungen gemacht, die Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit gleich korrekt ausführen können. Sollten Sie die Pause einmal verpasst haben, gibt es die Möglichkeit die Übungen nachzuholen. Hierzu wird ein Video zur Verfügung gestellt. Anmelden können Sie sich unter Angabe Ihrer E-Mail-Adresse auf der Homepage von MOVIGO. Durch das Onlineformat ist höchste Flexibilität sichergestellt und man hat trotzdem die Möglichkeit sich per Zoom gemeinsam mit anderen zu bewegen.

Termin: jeden Freitag live, 12.15- 12.30 Minuten

Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter folgendem Link an:

<https://www.subscribepage.com/bewegtepauseonline>