

Juniorteam Meetup I Roadmap to Mental Health

**Sport
jugend**
Sachsen



a&o Hostel
Leipzig



Präsenz
08.11.24 - 09.11.24



digital
11.11.24 - 15.11.24
je 20 Uhr - 20 min.

mental
health
matters

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

WWW.SPORTJUGEND-SACHSEN.DE



Liebe junge Engagierte,

habt Ihr Lust, mehr über **mentale Gesundheit** zu erfahren & gleichzeitig jede Menge Spaß mit dem Juniorteam der Sportjugend Sachsen zu haben? Dann seid ihr beim **Juniorteam Meetup | Roadmap to Mental Health** genau richtig!

WAS ERWARTET EUCH?

Impuls | mentale Gesundheit
Gemeinsam mit unserer erfahrenen Referentin tauchen wir in spannende Themen der mentalen Gesundheit ein. Ihr lernt nicht nur theoretische Grundlagen, sondern bekommt auch praktische Tipps & Übungen an die Hand.

Erstellung | persönlicher Plan für mentale Gesundheit

Wir unterstützen euch dabei, einen persönlichen Plan für mehr mentale Gesundheit zu erstellen. So könnt ihr das Gelernte direkt in euren Alltag & eure sportlichen Aktivitäten integrieren. Unsere Referentin steht euch dabei unterstützend zur Seite.

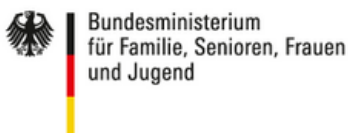
Buzzer Quiz Lounge

Natürlich kommt der Spaß nicht zu kurz! Bei unseren Buzzer Quiz Spielen könnt ihr euer Wissen & eure Fähigkeiten auf die Probe stellen & dabei coole Preise gewinnen.

Alltagstransfer | digitale Meditation

Ihr möchtet Meditation in euren Alltag einbauen? Dann probiert es 1 Woche jeden Abend für 20 min. angeleitet durch eine Meditationstrainerin in einem digitalen Meeting aus.

Gefördert vom:



WWW.SPORTJUGEND-SACHSEN.DE

WARUM SOLLTET IHR DABEI SEIN?

- **Wertvolles Wissen:** Holt euch wertvolle Infos & Tipps, die euch im Sport & im Alltag weiterhelfen.
- **Gemeinschaft:** Triff andere junge Engagierte aus dem Sport & tauscht Erfahrungen aus.
- **Spaß & Action:** Bei den unterhaltsamen Buzzer Quiz Spielen steht der Spaß im Vordergrund!

ANMELDUNG

Dann meldet Euch bis **10.10.24** über das Bildungsportal des LSB mit folgendem

- Link oder
- QR-Code an



KOSTEN

- es entstehen keine Teilnahmegebühren (inkl. Unterkunft, Verpflegung & Programm)
- Fahrtkosten können nach Bundesreisekostengesetz erstattet werden (Belege/Zugtickets aufbewahren)

FRAGEN?

Melde dich bei Julia Schmidt unter **0341-2163186** oder schmidt@sport-fuer-sachsen.de

Wir freuen
uns auf
Euch!

Self
care



Freitag | 08.11.2024

- ab 17.00 Uhr Anreise, Check-IN & Begrüßung | Foyer a&o Hostel
- ca. 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen | a&o Hostel
- 19.30 Uhr gemeinsame Fahrt | Team-Duell
Zschortauer Str. 60, 04129 Leipzig
- 20.30 Uhr Buzzer Quiz Lounge | Team-Duell
- ab 22.00 Uhr Rückfahrt a&o Hostel & Abendgestaltung

Samstag | 09.11.2024

- ab 8.00 Uhr Frühstück & Check-OUT | a&o Hostel
- 09.00 Uhr Come together | Tagungsraum „Neue Messe“
- 10.00 Uhr Impuls – mentale Gesundheit | Tagungsraum „Neue Messe“
Theorie & Praxis
- 13.00 Uhr Mittagessen | a&o Hostel
- 14.00 Uhr Persönlicher Leitfaden zu mentaler Gesundheit & praktische Übungen
- 16.00 Uhr Auswertung & Feedback
- 17.00 Uhr Verabschiedung & Abreise

Sportsachen, Kissen, Matte, Decke & Gute Laune nicht vergessen 😊

Gefördert vom:

Digital

Mo - Fr,
11.11. - 15.11.24

19.55 Uhr Check-IN
Meeting

20.00 Uhr 20 min.
Mediation
online

 mental
health
matters