

LSBH/Sportjugend Schwalm-Eder
c/o Tobias Stang (Jugendwart)
Hans-Böckler-Straße 2
34121 Kassel
Tel. 01522/5489386
sportjugend-schwalm-eder@gmx.de



SJ Schwalm-Eder • Parkstr. 6 • 34576 Homberg

Homberg, 23.01.2025

"Motiviert in die Zukunft" mit der Sportjugend Schwalm-Eder

**Am Sonntag, den 09.03.2025 von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
im MT-Vereinsheim, Waldstadion, 34212 Melsungen**

Liebe Sportfreund:innen,

der Jugendvorstand der Sportjugend Schwalm-Eder möchte euch zu ereignisreichen Stunden in das "MT-Vereinsheim" der Melsunger Turngemeinde (Waldstadion, 34212 Melsungen) einladen. Dafür bieten wir innerhalb der Jugendvollversammlung 2025 einen Workshop „Mental Health“ an. Das Highlight soll die Ehrung der jungen Engagierten aus dem Schwalm-Eder-Kreis sein!

Wir hoffen, zu diesen besonderen Stunden viele Vertreter:innen der Vereine und Verbände begrüßen zu können. Es sollen auch Sportler:innen, Trainer:innen, Betreuer:innen, Vereinsmitglieder oder einfach interessierte Personen teilnehmen, die kein gewähltes Ehrenamt begleiten und sich für die Programmpunkte interessieren.

Programm

Sonntag, den 09.März 2025:

- 14:00 – 16:30 Uhr **Jugendvollversammlung der Sportjugend Schwalm-Eder mit Ehrung „Junges Engagement“ sowie dem Workshop „Mental Health“**
(siehe beiliegende Einladung)

"Workshop Mental Health"

Engagement als Ressource für psychische Gesundheit, Selbstwirksamkeit und Resilienz

Engagement als Ressource – Was steckt drin?

- ✓ Soziale Unterstützung und Zugehörigkeit (puffert Stress direkt ab!)
- ✓ Teil von etwas Größerem sein (Sinnhaftigkeit)
- ✓ Eine Aufgabe zugetragen bekommen
- ✓ Möglichkeit des Entfaltens, Wachsens und Scheiterns
- ✓ **Unmittelbare** Wirkung des eigenen Tuns erleben! (Das ist Selbstwirksamkeit)
- ✓

ICH – DIE ANDEREN – UND DAS HÖHERE...

Tobias Stang (Jugendwart)
E-Mail : sportjugend-schwalm-eder@gmx.de
<http://www.sportkreis-schwalm-eder.de/sportjugend>

Um den Tag planen zu können, bitten wir um eine Rückmeldung über die Teilnahme mit beiliegendem Antwortschreiben **bis zum 20. Februar 2025 an uns zurück**. Selbstverständlich ist aber auch eine spontane Teilnahme möglich und erwünscht.
Vielen Dank im Voraus!

Mit sportlichen Grüßen

Tobias Stang

Sportjugend Schwalm- Eder