



LUDWIGSBURG

MOMENTE FÜR DICH!

Angebote des Netzwerks
Mentale Gesundheit

» Januar bis Juni 2024

Ludwigsburg inspiriert!

WAS IST „MOMENTE FÜR DICH!“?

Das „Momente für dich-Programm“ befasst sich mit mentaler Gesundheit. Es soll dich dabei unterstützen, zu entspannen, Erholung zu erfahren und Neues zu entdecken. Angeboten wird es vom Netzwerk Mentale Gesundheit, einem Zusammenschluss von Ludwigsburger Akteurinnen und Akteuren aus dem Gesundheitsbereich.

Alltag, Prävention, Gender – diese drei Stichworte prägen das Programm. Die Angebote können direkt in den Alltag integriert werden und bieten konkrete Hilfe. Sie sind kein Therapie-Ersatz, können aber vorbeugend helfen, Warnzeichen früh zu erkennen, Pausen einzulegen und sich etwas Gutes zu tun. Sie helfen, Geschlechter-Ungerechtigkeiten sichtbar zu machen und Möglichkeiten für Veränderungen aufzuzeigen.

WIE KANN ICH MITMACHEN?

Informationen zur Anmeldung und zu Gebühren findest du bei den jeweiligen Angeboten. Die meisten kosten etwas. Ob es Ermäßigungen oder Soli-Tickets gibt, erfährst du bei den Veranstaltungen. Manche Angebote werden gefördert, zum Beispiel durch die Kommunale Gesundheitsförderung, andere Förderungen oder Projekte und sind nur deshalb gebührenfrei. Gerne helfen wir weiter, falls du wegen der Gebühren nicht teilnehmen kannst.

Wenn du Fragen zum Netzwerk oder zum „Momente für dich-Programm“ hast, melde dich gerne bei uns:

Lea Auginski, Volkshochschule Ludwigsburg,
E-Mail: auginski@vhs-ludwigsburg.de, Telefon 07141 910-2635

Judith Raupp, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ludwigsburg,
E-Mail: j.raupp@ludwigsburg.de, Telefon 07141 910-2908

Lea Wilde, Kommunale Gesundheitsförderung,
E-Mail: l.wilde@ludwigsburg.de, Telefon 07141 910-4180



SPORT FÜR DIE SEELE

Sport und Bewegung nach eigenem Tempo

**Donnerstag*, 11.10 bis 12 Uhr
außer in den Ferien**

**MTV Ludwigsburg, Bewegungszentrum 2,
Brünner Straße 11**

Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihr Entstehen. Bundesweit ist mehr als jede vierte erwachsene Person betroffen. Häufig wird aber die Schwere leider unterschätzt. Der MTV Ludwigsburg möchte, dass psychische Erkrankungen kein Tabu-Thema bleiben.

Unser Angebot kann dir helfen, das Leben wieder in Fluss zu bringen und Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Es richtet sich an Menschen nach persönlichen Verlusten, traumatischen Erlebnissen, beruflichen und familiären Überlastungen sowie mit Depressionen, Angststörungen, Burn-out oder Fatigue. Das Bewegungsprogramm wird vielseitig gestaltet. Inhalte sind zum Beispiel spielerisches Bewegungstraining, Gymnastik, leichtes Ausdauer- und Krafttraining und Entspannung.

Kursgebühr: keine bei ärztlicher Verordnung oder Genehmigung durch die Krankenkasse/Rentenversicherung, ansonsten MTV-Mitgliedschaft

Anmeldung: hofmann@mtv-ludwigsburg.de oder MTV-Geschäftsstelle, Bebenhäuser Straße 41, Telefon 07141 911880

Kursleitung: Olga Wintz

Veranstaltet von: MTV Ludwigsburg

***Hinweis:** Das Angebot startet am 11. Januar.

RESILIENZ STÄRKEN – JETZT!

Workshop für (werdende) Eltern

Samstag, 20. Januar, 10 bis 13 Uhr
Babyzentrum, Karlstraße 24

Stärke deine Widerstandskraft: Neues Leben und neue Lebensabschnitte sind Grund zur Freude. Sie erfordern aber auch unsere ganze Aufmerksamkeit. Auf vieles können wir uns vorbereiten, vieles kommt unerwarteterweise auf uns zu.

Sorge für dich und deine Liebsten: Wir nehmen uns Zeit für praktische Übungen, einen Austausch untereinander und eure Fragen und Anregungen. Auch ein Austausch mit einer von psychischer Erkrankung betroffenen Person wird stattfinden.

Du bist herzlich eingeladen: Während der Veranstaltung gibt es eine Kinderbetreuung im Nebenraum. Die Veranstaltung endet mit einem kleinen, kostenlosen Mittagssnack und Getränken.

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

Kursgebühr: keine

Anmeldung: www.familienbildungludwigsburg.de, Kurs 241-3204

Kursleitung: Susanne Krüger, Felix Weigend und das Team der Evangelischen FamilienBildung Ludwigsburg

Veranstaltet von: Evangelische FamilienBildung Ludwigsburg in Kooperation mit Psychosoziales Netzwerk Ludwigsburg, Projekt WahnSinniGESUND



FRAUENGESUNDHEIT: KRAFT SCHÖPFEN STATT AUSBRENNEN

Freitag, 9. Februar, 18 bis 20 Uhr
KUZ, Wilhelmstraße 9/1, Raum 303

Dieses Seminar widmet sich der Gesundheitsfürsorge von Frauen. Familie, Beruf, Haushalt, Alltagsorganisation – immer mehr Frauen sind durch stressige Vielfachbelastung Burnout gefährdet. Wir beleuchten durch ein Impulsreferat, welche Denk- und Verhaltensweisen dazu führen, dass vor allem Frauen unter psychischen Belastungen leiden.

Du hast Gelegenheit, deine persönlichen Antreiber in den Blick zu nehmen und lernst mentale Strategien zur Stressreduktion kennen. Verschiedene Übungen helfen bei der Regeneration und Entspannung. So kannst du deinem Alltag gelassener begegnen.

Kursgebühr: 12 Euro

Anmeldung: www.vhs-ludwigsburg.de, vhs@vhs-ludwigsburg.de oder 07141 910-2438

Kursleitung: Martha Higler-Kühner

Veranstaltet von: Volkshochschule Ludwigsburg in Kooperation mit Kommunalen Gesundheitsförderung Ludwigsburg





KRISEN, HERAUSFORDERUNGEN, VERSTIMMUNGEN

Was lässt sich für die seelische Gesundheit tun?

Donnerstag, 22. Februar, 18 bis 19 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen, Neue Straße 62

Der Vortrag liefert dir Anregungen und Impulse zum Umgang mit belastenden Situationen, wie sie beispielsweise durch die Corona-Pandemie, den Krieg in der Ukraine, den Klimawandel, gestiegene Preise, Stress, Existenzängste oder die Organisation des Familienlebens entstehen können.

Vermittelt werden unter anderem

- » alltagstaugliche Tipps und Bewältigungsstrategien,
- » Anregungen für den Umgang mit „Stolpersteinen“,
- » ein guter Umgang mit seelisch belasteten Menschen im Umfeld.

Deine Fragen sind willkommen, Erfahrungen können ausgetauscht werden.



Kursgebühr: keine
Anmeldung: keine, außer du benötigst während der Veranstaltung Unterstützung
Kursleitung: Susanne Krüger und Felix Weigend
Kontakt: Susanne Krüger und Felix Weigend
 Telefon: 07141 9454150, E-Mail: info@abv-lb.de
Veranstaltet von: Kommunale Gesundheitsförderung Ludwigsburg, in Kooperation mit dem Projekt WahnSinniGESUND

MENTAL-TRAINING MIT DEM SCHWERT

Für Einzelpersonen und Paare

Samstag, 24. Februar, 10 bis 12 Uhr
Haus Edith Stein, Parkstraße 34, Meditationsraum

Schwertfechten ist elegant, macht Freude und fördert Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Erlebe durch interessante Übungen, welche Erfahrungen das Schwert für dich bereit hält. Wir schaffen gemeinsam Überträge zum Alltag, lernen wie wir uns selbst resistenter und ausgeglichener begegnen.

Eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre ermöglicht uns den Einblick in verschiedene Methoden und Erkenntnisse der europäischen Fechtkunst. Mache eine faszinierende Erfahrung mit dem Thema „Schwert und Mensch begegnen sich in Harmonie und Freude“.

Kursgebühr: 25 Euro inklusive Leihschwerter
Anmeldung: www.keb-ludwigsburg.de
Kursleitung: Michael Schüle, seit 25 Jahren leidenschaftlicher Fechtlehrer
Veranstaltet von: Katholische Erwachsenenbildung



ELTERN SEIN MIT PERSPEKTIVE?!

**Donnerstag, 14. März, und
Mittwoch, 17. April, 17 bis 19 Uhr**
Kinder- und Familienzentrum Poppenweiler,
Erdmannhäuser Straße 7

Die Zeit des Eltern-Werdens und des Großziehens von kleinen Kindern ist sehr intensiv. Vieles verändert sich grundlegend auf dem Weg vom Paar zur Familie.

Der Kursleiterin ist es ein Anliegen, dich und deine Familie auf diesem Weg zu begleiten und euch darin zu unterstützen, zu einer starken Familie zusammenzuwachsen. Dabei werdet ihr zu folgenden Fragen informiert, es gibt ausreichend Denkanstöße und Raum für Austausch:

- » Welche Position hat das Kind/haben die Kinder in der Familie?
- » Was ist das Zentrum der Familie, um das sich alles dreht?
- » Ab wann wird das Kind von anderen Menschen betreut?
- » Wie wird das Kind erzogen?
- » Welche Werte haben die Eltern?
- » Was ist den Eltern/der Familie wichtig?
- » Welchen Stellenwert hat die (Ehe-)Beziehung der Eltern?
- » Wie kann es einer Familie gelingen, die Bedürfnisse und Gesundheit aller Beteiligten im Blick zu behalten?

Die Familie ist die kleinste Zelle und aus ihr heraus entstehen und wachsen Menschenleben, die diese Welt verändern können. Deshalb darf die Investition in deine Familie einen hohen Stellenwert einnehmen. Dazu will dieser Kurs ermutigen.

Kursgebühr: 12 Euro

Anmeldung: www.vhs-ludwigsburg.de,
vhs@vhs-ludwigsburg.de
oder 07141 910-2438

Kursleitung: Dorothee Aichler

Veranstaltet von: Volkshochschule Ludwigsburg

ACHTSAMKEITS- WANDERUNG FÜR FRAUEN

Zur Entspannung und Regeneration

Samstag, 17. März, 14.30 bis 16.30 Uhr
Holzweg in Poppenweiler, Waldparkplatz bei der
ehemaligen Deponie Lemberg

Beim Wandern in Achtsamkeit aktivierst du deinen Körper und Geist auf erholsame Weise. Durch Meditation, bewusstes Gehen, Training der Sinne und Bewusstmachung des Atmens wird die Körperwahrnehmung geschult. Wir gehen schnell zur Aktivierung und langsam zur Bewusstmachung. Der Fokus wird neu ausgerichtet und Entspannung möglich. Dabei wechseln sich Einheiten unter Anleitung mit Einheiten ab, in denen alle Teilnehmenden im eigenen Tempo und auf eigene Art und Weise ihre Eindrücke sammeln können. Erschaffe dir deine eigene nachhaltig wirkende Erfahrung.

Kursgebühr: 16 Euro

Du brauchst: der Witterung entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk

Anmeldung: www.vhs-ludwigsburg.de, vhs@vhs-ludwigsburg.de
oder 07141 910-2438

Kursleitung: Manuela Senn

Veranstaltet von: Volkshochschule Ludwigsburg





AUSZEIT IM WALD

Waldbaden für Väter und Kinder

Samstag, 27. April, 10 bis 12.30 Uhr Holzweg in Poppenweiler, Waldparkplatz bei der ehemaligen Deponie Lemberg

Der Alltag vieler Familien ist geprägt von Terminen und Organisatorischem. Hast du auch das Gefühl, alles zu ermöglichen, möglichst flexibel und maximal leistungsfähig sein zu müssen? Das kann zu enormem Druck und manchmal sogar zur Erschöpfung führen. Umso wertvoller sind Auszeiten.

Väter und Kindern haben bei diesem Angebot die Möglichkeit, den Wald anders zu erleben und dabei Ruhe und Achtsamkeit im Alltag wieder zu finden. Der geführte Ausflug in den Wald beinhaltet verschiedene Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen sowie kleinere Meditationen.

Waldbaden ist für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

Kursgebühr: keine

Du brauchst: wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe, etwas zum Trinken und Essen, Sitzgelegenheit/ kleines Kissen

Anmeldung: faszinationwaldbaden@gmx.de, die Plätze sind begrenzt

Kursleitung: Jeannette Huber

Veranstaltet von: Gleichstellungsbeauftragte und Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg

WHO CARES?

Mental Load und Sorgearbeit fair teilen

Mittwoch, 15. Mai, 20 bis 21.30 Uhr online

Sorgearbeit ist der Kitt, der die Welt zusammenhält. Das gilt für Familien, aber genauso auch für Jobs und Ehrenämter. Trotzdem erfährt „Mental Load“ oft nur wenig Wertschätzung.

Mental Load bezeichnet die Last der unsichtbaren Planungs- und Organisationsaufgaben, die den Alltag bestimmen.

In ihrem Vortrag beleuchtet Susanne Maier, wie Sorgearbeit und mentale Gesundheit (Mental Load) aktuell zwischen den Geschlechtern verteilt sind, welche Gründe es für Schiefen gibt und vor allem die Frage: Was muss sich politisch, gesellschaftlich und privat ändern, um Sorgearbeit fair zu verteilen und damit eine gerechtere Gesellschaft zu erreichen?

Kursgebühr: keine

Anmeldung: gleichstellung@ludwigsburg.de

Kursleitung: Susanne Maier

Veranstaltet von: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ludwigsburg





DER KOPF IST VOLL, DIE AKKUS LEER.

Wie kann Mental Load unter Eltern fair verteilt werden?

Donnerstag, 13. Juni, 20 bis 21.30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen,
Neue Straße 62

In diesem Workshop können Elternpaare über die Verteilung von Sorgearbeit zwischen ihnen reflektieren und sich untereinander austauschen. Gemeinsam mit der Kursleitung ermittelt ihr Hürden bei der fairen Verteilung von Sorgearbeit und findet vor allem Wege, um Mental Load (mentale Gesundheit) und Sorgearbeit fair(er) untereinander aufzuteilen.

Mental Load bezeichnet die Last der unsichtbaren Planungs- und Organisationsaufgaben, die den Alltag bestimmen.

Kursgebühr: 20 Euro Paarpreis, 10 Euro Einzelpreis
Anmeldung: gleichstellung@ludwigsburg.de
Kursleitung: Susanne Maier
Veranstaltet von: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ludwigsburg

BOGENSCHIESSEN

INTUITIV

Samstag, 29. Juni, 14 bis 17 Uhr
Bogenschießplatz der Sport-Schützen
Neckarweihingen e.V., Gschnait 1

Unsere Vorfahren seit tausenden von Jahren und viele indigene Völker zeigen uns: Es ist möglich, ohne technische Zieleinrichtung Pfeile auf ein Ziel fliegen zu lassen und sogar zu treffen!

Der Weg führt über Übung und über deine innere Intuition. Es ist eine Erfahrung, die zeigt, was in dir steckt. Sie kann dir Mut machen, deine eigenen Ressourcen und Fähigkeiten wahrzunehmen. Das hilft auf dem eigenen Weg und stärkt dein Gefühl für dich selbst und die Kräfte in dir.

Die erfahrene Kursbegleitung führt dich in einen Übungsweg mit dem Bogen ein und gibt dir Impulse zur Reflexion deiner eigenen Lebenserfahrungen.

Kursgebühr: 35 Euro inklusive Leihbogen, Pfeile, Hand- und Armschutz
Anmeldung: bis 20. Juni über www.keb-ludwigsburg.de
Kursleitung: Rosemarie Höhn-Mizo (Bogenschießtherapeutin) und Christian Kindler (Pädagoge und Männerberater mit Qualifikation im therapeutischen Bogenschießen)
Veranstaltet von: Katholische Erwachsenenbildung



DEINE RÜCKMELDUNG

Fehlt noch ein wichtiges Thema? Oder möchtest du selbst etwas anbieten? Oder Teil des Netzwerks werden? Wir freuen uns über dein konstruktives, positives oder negatives Feedback.

DAS NETZWERK

MENTALE GESUNDHEIT

Das Netzwerk ist eine Kooperation von:

- » Evangelische FamilienBildung Ludwigsburg
- » Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ludwigsburg
- » Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ludwigsburg e. V.
- » Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg
- » MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
- » Volkshochschule Ludwigsburg



LUDWIGSBURG



Impressum

Herausgeberin/Druck: Stadt Ludwigsburg, Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg;
Inhalt: Fachbereich Bildung und Familie/Volkshochschule Ludwigsburg, Fachbereich
Gesellschaftliche Teilhabe, Soziales und Sport/Kommunale Gesundheitsförderung sowie
Gleichstellungsbeauftragte; Layout/Satz: Tourismus & Events/Stabsstelle Grafik- und
Mediengestaltung; Auflage: 1.000/12/2023; gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier;
Bildnachweis: Tropfen: AdobeStock_peter; Sport für die Seele: AdobeStock_shock; Resi-
lienz stärken jetzt: AdobeStock_kasto; Frauengesundheit: AdobeStock_djoronimo; Krisen,
Herausforderungen, Verstimmungen: AdobeStock_Yura Yarema; Mentaltraining mit dem
Schwert: Michael Schüle; Achtsamkeitswanderung für Frauen: AdobeStock_Valua Vitaly;
Auszeit im Wald: Nikhil_Gawde; Who cares: AdobeStock_Stockwerk-Fotodesign; Der Kopf
ist voll, die Akkus leer: AdobeStock_MarekPhotoDesign; Bogenschiessen intuitiv: Christian
Kindler; Fliegende Samen: AdobeStock_supertramp8