



DJK-Sportjugend im Diözesanverband
Ottostr. 1
97070 Würzburg

Mail: info@djk-sportjugend-dvwuerzburg.de
www.djk-sportjugend-dvwuerzburg.de

An die
Jugendleitungen, Übungsleiter*innen,
alle in der Jugendarbeit Engagierte
und jüngeren Vorstandsmitglieder
unserer
DJK-Vereine

Schweinfurt, 12. Januar 2024

EINLADUNG

zum Seminar

„Fit für die Jugendarbeit!“

Termin: **Samstag, 20. April 2024**

Beginn: **09:30 Uhr** im Sportheim der **DJK Rieden**, Am Sportplatz 7, 97262
Hausen bei Würzburg - **Ortsteil Rieden**, Parkmöglichkeiten vorhanden.

Programmverlauf

bis 09.30 Uhr: Eintreffen
09.30 bis 10.00 Uhr: Begrüßung und Einstieg
10.00 bis 13.00 Uhr: Achtsamkeit
13.00 bis 13.30 Uhr: Mittagspause
13.30 bis 16.00 Uhr: Mediensucht

Referentin: **Caroline Laux**
Ernährungspsychologin, Gesundheitsförderin B.A.

Zu den Inhalten

„Achtsamkeit:“

- * Achtsamkeit und Stressbewältigung - psychische und körperliche Effekte
- * Achtsame Kommunikation
- * Achtsamkeit in der Arbeitswelt und im Sportverein
- * Praxis: Methoden und Tipps - Achtsames Essen, Body-Scan, Gehmeditation, Achtsames Atmen
- * Achtsame Selbstfürsorge

- „Mediensucht“
- * Einführung in das Thema „Mediensucht“
 - * Symptome und Auswirkungen
 - * Prävention und Früherkennung
 - * Selbsttest
 - * Umgang mit Mediensucht
 - * Unterstützung und Ressourcen

Teilnehmer*innen: Vereinsjugendleitungsmitglieder, Übungsleiter*innen, in der Jugendarbeit Engagierte und alle, die an diesen Themen interessiert sind!

Teilnehmer*innenzahl: **max. 15 Personen**: Es entscheidet der Eingang der Anmeldungen.

Anmeldeschluss: **Freitag, der 05. April 2024!**

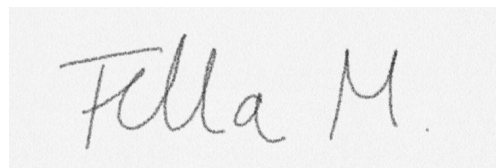
Teilnehmer*innengebühr: **10,00 Euro**
für Referent*innen, Getränke und kleine Snacks während der gesamten Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Euch!

Die Diözesanjugendleitung der DJK-Sportjugend:



gez. Johanna Kippes
Diözesanjugendleiterin



gez. Miriam Fella
Diözesanjugendleiterin

i.A. Michael Hannawacker
DJK-Bildungsreferent

Gefördert durch den



aus Mitteln des Kinder- und Jugendprogramms des



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales