



LUDWIGSBURG

# MOMENTE FÜR DICH!

## Angebote des Netzwerks Mentale Gesundheit

» Juli bis Dezember 2024

### Impressum

Herausgeberin/Druck: Stadt Ludwigsburg,  
Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg; Inhalt: Fachbereich  
Bildung und Familie/Volkshochschule Ludwigsburg, Fachbereich  
Gesellschaftliche Teilhabe, Soziales und Sport/Kommunale  
Gesundheitförderung sowie Gleichstellungsbeauftragte; Layout/Satz:  
Tourismus & Events/Stabsstelle Grafik- und Mediengestaltung; Auflage:  
1.200/05/2024; gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier; Bildnachweis: Trop-  
fen: AdobeStock\_peter; Fliegende Samen: AdobeStock\_supertramp8; Sport  
für die Seele: AdobeStock\_shock; Familien-Yoga: Studio Romantic; Abenteuer  
Familie: iStock\_skynesher; Wildpflanzen: Pia\_Schweisser\_Photography; Aus-  
zeit im Wald: Jeanette Huber; Paint your mind: AdobeStock\_Robert Neumann;  
Bogenschießen intuitiv: Christian Kindler; Mentale Gesundheit im Beruf:  
PsychoSoziales Netzwerk Ludwigsburg; Frauen im Leistungssport: Shooting  
Star Std.; Mit Stress gelassen umgehen: AdobeStock\_Malambopeopleimages.  
com; Mutig sein - Angst überwinden: Fotolia\_Gina Sandes; Mentaltraining mit  
dem Schwert: Michael Schüle

*Ludwigsburg inspiriert!*

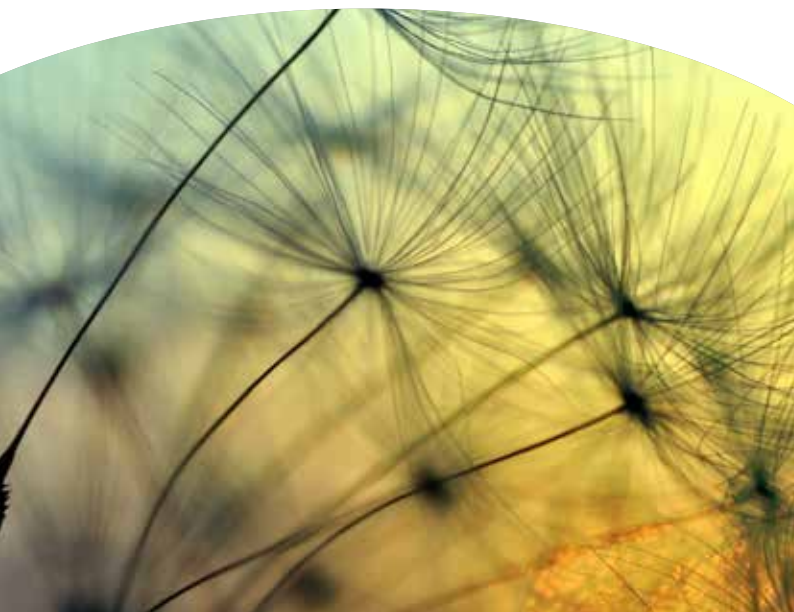
## WAS IST „MOMENTE FÜR DICH!“?

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 Veranstaltenden. 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.



## DEINE KONTAKTE

Wenn du Fragen zum Netzwerk oder zum „Momente für dich-Programm“ hast, wenn dir ein wichtiges Thema fehlt, wenn du selbst etwas anbieten möchtest oder Teil des Netzwerks werden willst, dann melde dich gerne bei uns. Wir freuen uns über deine konstruktive positive oder negative Rückmeldung.

**Lea Auginski**, Volkshochschule Ludwigsburg,  
E-Mail: [auginski@vhs-ludwigsburg.de](mailto:auginski@vhs-ludwigsburg.de), Telefon 07141 910-2635

**Judith Raupp**, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ludwigsburg,  
E-Mail: [j.raupp@ludwigsburg.de](mailto:j.raupp@ludwigsburg.de), Telefon 07141 910-2908

**Lea Wilde**, Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg,  
E-Mail: [l.wilde@ludwigsburg.de](mailto:l.wilde@ludwigsburg.de), Telefon 07141 910-4180

## DAS NETZWERK MENTALE GESUNDHEIT

Alle Beteiligten haben noch viele weitere Kurse, Vorträge oder andere Angebote in ihren Programmen. Schau doch mal rein:

	 LUDWIGSBURG		 Volkshochschule Ludwigsburg
	 evangelische Familienbildung Ludwigsburg		
	 keb Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ludwigsburg e. V.		 Psychosoziales Netzwerk Ludwigsburg



## FAMILIEN-YOGA AM ABEND

**montags, ab 3. Juni, 18.30 bis 19.30 Uhr  
online**

Eine gemeinsame intensive Eltern-Kind-Zeit ist Ziel dieser Veranstaltung. Wir werden spielerisch verschiedene Yogahaltungen entdecken, uns bewegen und gemeinsam entspannen. Eine Bezugsperson pro Kind sollte dabei sein, damit wir alle Übungen gut ausführen können. Wir werden immer so enden, dass man quasi direkt danach ins Bett fallen kann. Da das Yoga online stattfindet, ist die Teilnahme im Schlafanzug möglich.

**Kursgebühr:** 40 Euro für sechs Termine

**Anmeldung:** [www.familienbildungludwigsburg.de](http://www.familienbildungludwigsburg.de)

**Kursleitung:** Carolina Schöller

**Veranstaltet von:** Evangelische Familienbildung Ludwigsburg

## SPORT FÜR DIE SEELE

**Sport und Bewegung nach eigenem Tempo**

**donnerstags\*, 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](mailto:hofmann@mtv-ludwigsburg.de) oder MTV-Geschäftsstelle, Bebenhäuser Straße 41, Telefon 07141 911880

**Kursleitung:** Olga Wintz

**Veranstaltet von:** MTV Ludwigsburg

\*Hinweis: Das Angebot ist fortlaufend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.





# WILDPFLANZEN- WANDERUNG FÜR DIE SEELE

Fazination Natur

**Sonntag, 8. September,  
14.30 bis 17.30 Uhr**

**Poppenweiler, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben**

In und mit der Natur finden wir heilende Wirkung – aber wie? Natur versetzt dich in Staunen. Sie stärkt dich und lässt dich zur Ruhe kommen. Die Kräuterpädagogin Anamaria Zube-Pop zeigt dir auf einer Tour in Ludwigsburg-Poppenweiler, warum unsere seelische Gesundheit so unauflöslich mit der ökologischen Bewahrung unserer Welt verknüpft ist. Du erlebst, wie eng die Bande zwischen gesunder Psyche und der Natur in unserer unmittelbaren Umgebung gestrickt sind.

Erkunde mit allen Sinnen die Kraft der wilden Kräuter, Sträucher, Bäume im frühen Herbst und lade deine Kraftreserven auf. Denn viele heimische Wildkräuter bieten der gestressten urbanen Seele innerlich wie äußerlich Stärkung und Labsal.

**Kursgebühr:** keine, gefördert durch  
„Nichtinvestive Städtebauförderung“ (NIS)

**Anmeldung:** [dhatura@vergissenes.net](mailto:dhatura@vergissenes.net)

**Kursleitung:** Anamaria Zube-Pop

**Veranstaltet von:** Kommunale Gesundheitsförderung der  
Stadt Ludwigsburg

## ABENTEUER FAMILIE

**Offener Treff zur Stärkung der Resilienz**

**samstags, einmal im Monat**

**Termine unter [www.familienbildungludwigsburg.de](http://www.familienbildungludwigsburg.de)  
Babyzentrum, Karlstraße 24**

Dieser Treff richtet sich an alle Eltern, die sich in einer unterstützenden Umgebung austauschen, neue Strategien erlernen und ihre Resilienz stärken möchten.

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen und Stresssituationen umgehen zu können. Sie ist für Eltern von unschätzbarem Wert. In unserem Treff bieten wir Raum, in dem Eltern sich gegenseitig unterstützen, um mit den alltäglichen Anforderungen des Elternseins besser umgehen zu können.

**Kursgebühr:** keine

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

**Veranstaltet von:** Evangelische Familienbildung Ludwigsburg





## AUSZEIT IM WALD

### Shinrin Yoku – Waldbaden für Männer

#### Samstag, 21. September, 10 bis 13 Uhr Holzweg in Poppenweiler, Waldparkplatz bei der ehemaligen Deponie Lemberg

Der Alltag vieler Menschen ist geprägt durch anhaltenden Stress. Die Forderung, möglichst flexibel und immer leistungsfähig zu sein, kann zu einem enormen Druck führen und schließlich zur Erschöpfung. Mit der zertifizierten Kursleiterin Jeannette Huber hast du die Möglichkeit, das Nerven-, Hormon- und Immunsystem beim langsamen Schlendern durch den Wald zu stärken. Im Fokus steht der enge Kontakt zur Natur. Dieser hilft bei der Entschleunigung des Alltags und dabei, die eigenen Energiereserven aufzufüllen.

Die dreistündige, geführte Wanderung 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, gefördert durch „Nichtinvestive Städtebauförderung“ (NIS)
- Du brauchst:** wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe, etwas zum Trinken und Essen, Sitzgelegenheit/ kleines Kissen
- Anmeldung:** [faszinationwaldbaden@gmx.de](mailto:faszinationwaldbaden@gmx.de), die Plätze sind begrenzt
- Kursleitung:** Jeannette Huber, Faszination Waldbaden
- Veranstaltet von:** Gleichstellungsbeauftragte und Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg

## PAINT YOUR MIND

### Suche und finde dein Ankerbild

#### Samstag, 12. Oktober, 9 bis 16 Uhr Kunstzentrum Karlskaserne, Zeichensaal im UG

Emotionen und Bedürfnisse können uns beglücken, aber auch blockieren. Ein ausgebildeter Coach führt dich zu deinen Stolpersteinen und entwickelt mit dir deine Vision für einen deiner Lebensbereiche. Dabei bleibt Persönliches nur bei dir. Am Vormittag erkennst du durch Übungen aus der Persönlichkeitsentwicklung deine inneren Bedürfnisse. Aus deinen Emotionen können Farben, Formen und Bilder entstehen, die du am Nachmittag direkt mit Acrylfarbe auf eine Leinwand bringst. Dazu musst du nicht malen können. Am Ende hast du so dein persönliches Ankerbild gestaltet.

- Kursgebühr:** 62 Euro, inklusive Material im Wert von 15 Euro
- Du brauchst:** Schreibzeug, Klamotten zum Malen, Verpflegung für den Tag
- Anmeldung:** [www.vhs-ludwigsburg.de](http://www.vhs-ludwigsburg.de), [vhs@vhs-ludwigsburg.de](mailto:vhs@vhs-ludwigsburg.de) oder 07141 910-2438
- Kursleitung:** Jutta Herrmann
- Veranstaltet von:** Volkshochschule Ludwigsburg





## BOGENSCHIESSEN

## INTUITIV

**Zur Stärkung des eigenen Weges**

**Sonntag, 13. Oktober, 13 bis 16 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 und 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:** 62 Euro, inklusive Leihbogen, Pfeile, Hand- und Armschutz

**Anmeldung:** [www.keb-ludwigsburg.de](http://www.keb-ludwigsburg.de)

**Kursleitung:** Rosemarie Höhn-Mizo (Sonderpädagogin und Bogenschießtherapeutin) und Uwe Czura-Rubröder (Pädagoge und Bogenschießtherapeut)

**Veranstaltet von:** Katholische Erwachsenenbildung

## MENTALE GESUNDHEIT

## IM BERUF

**Unterstützender Umgang von mental belasteten Personen am Arbeitsplatz**

**Donnerstag, 17. Oktober, 14 bis 17 Uhr**

**Lebenszentrum PsychoSoziales Netzwerk,  
Siegstraße 3**

Mentale Belastungen nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Die Auswirkungen sind auch im Arbeitsleben spürbar. Wir möchten uns in dieser Veranstaltung mit der Fragestellung beschäftigen, wie wir auch ohne spezifische Kenntnisse rückenstärkend für belastete Mitarbeitende und Kolleg\*innen wirksam sein können.

**Kursgebühr:** 35 Euro

**Anmeldung:** bis 4. Oktober unter [traegerverein@PSN-LB.de](mailto:traegerverein@PSN-LB.de)

**Kursleitung:** Sebastian Heß, Dipl.-Soz.päd. (BA), Führungskraft, Systemischer Berater, Therapeut und Supervisor

**Veranstaltet von:** Trägerverein PsychoSoziales Netzwerk





## FRAUEN IM (LEISTUNGS-) SPORT

**Menstruationszyklus und  
sportliche Leistungsfähigkeit**

**Dienstag, 5. November, 18 Uhr  
online**

Der Vortrag soll dir einen Überblick über den weiblichen Menstruationszyklus, dessen Relevanz für sportliche Leistung in verschiedenen Situationen (Kraft, Ausdauer, Verletzungsanfälligkeit) und mögliche Schlussfolgerung für ein zyklusangepasstes Training bieten.

41,7 Prozent der Frauen, die Sport treiben, glauben, dass sich ihr Menstruationszyklus negativ auf ihr Training und ihre Leistung auswirkt. Frauenspezifische Untersuchungen über Sport- und Bewegung gibt es kaum.

Doch der Stellenwert der Frau im Sport hat sich verändert. Die Olympischen Sommerspiele 2024 in Paris sind die ersten mit einer vollständigen Geschlechterparität. Dieser Wandel zeigt, dass die Bedeutung des weiblichen Menstruationszyklus in der Trainings- und Leistungsoptimierung, sowie der Gesunderhaltung zunehmend wichtig ist.

**Kursgebühr:** keine, gefördert über die  
Gleichstellungsbeauftragte

**Anmeldung:** [gleichstellung@ludwigsburg.de](mailto:gleichstellung@ludwigsburg.de)

**Kursleitung:** Prof. Dr. Jana Strahler

**Veranstaltet von:** Gleichstellungsbeauftragte der  
Stadt Ludwigsburg

## MIT STRESS

## GELASSEN UMGEHEN

**Workshop zur Stärkung der Resilienz  
und Stressresistenz**

**Samstag, 9. und 23. November,  
10 bis 13 Uhr**

**Kulturzentrum, Raum 308**

Stress ist nicht ohne Grund eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Aber du kannst lernen, besser mit Stress umzugehen. Bei diesem Workshop bekommst du praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung an die Hand. Du füllst deinen „Ressourcenkoffer“ mit Tipps und Tricks, die im Alltag wirklich funktionieren. Du etablierst Achtsamkeit und Selbstfürsorge als essenzielle Bausteine (wieder) in deinem Leben. Du erfährst, wie Stress entsteht und lernst deine eigenen Frühwarnzeichen zu lesen und gegenzusteuern.

**Kursgebühr:** 36 Euro

**Anmeldung:** [www.vhs-ludwigsburg.de](http://www.vhs-ludwigsburg.de), [vhs@vhs-ludwigsburg.de](mailto:vhs@vhs-ludwigsburg.de)  
oder 07141 910-2438

**Kursleitung:** Jessica Ascher

**Veranstaltet von:** Volkshochschule Ludwigsburg





**MUTIG SEIN –**

**ANGST ÜBERWINDEN**

**Verständnis und Bewältigung von Angststörungen**

**Donnerstag, 21. November,  
18 bis 19 Uhr**

**Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen,  
Neue Straße 62**

Angststörungen sind weit mehr als vorübergehende Momente der Besorgnis oder Nervosität. Sie können das tägliche Leben stark beeinträchtigen und schwerwiegende Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben. In diesem Vortrag werden wir die verschiedenen Arten von Angststörungen beleuchten, ihre Ursachen und Symptome besprechen und Wege aufzeigen, wie du selbst mit dieser Herausforderung umgehen oder Freunden und Familienmitgliedern helfen kannst.

Gefördert durch:  
Aktion Mensch und Wahnsinnigesund



**Kursgebühr:** keine

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

**Kursleitung:** Felix Weigend

**Kontakt:** 07141 9454150 | info@abv-lb.de

**Veranstaltet von:** Kommunale Gesundheitsförderung  
Ludwigsburg und PsychoSoziales Netzwerk gGmbH

## **MENTAL-TRAINING MIT DEM SCHWERT**

**Für Einzelpersonen und Paare**

**Samstag, 23. November,  
10 bis 12.30 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 und 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](http://www.keb-ludwigsburg.de)

**Kursleitung:** Michael Schüle, seit 25 Jahren leidenschaftlicher Fechtlehrer

**Veranstaltet von:** Katholische Erwachsenenbildung

