Resilienz & Nachhaltigkeit - Zukunftskompetenz für die Vereinsarbeit

02.07.2025 | Erstellt von Lucas Kesterke

Das Engagement im organisierten Sport stellt ehren- und hauptamtlich Engagierte vor vielfältige Herausforderungen – sei es durch Planänderungen, heterogene Gruppen oder begrenzte personelle und materielle Ressourcen. Um diesen Anforderungen dauerhaft gesund und wirksam begegnen zu können, ist die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ein zentraler Schlüssel. Der LSB Sachsen-Anhalt bietet speziell hierfür ein zweitägiges Seminar „Resilienz & Nachhaltigkeit“ an der Landessportschule Sachsen-Anhalt in Osterburg an. Die Weiterbildung findet am 15. /16. August statt und richtet sich an alle, die ihre persönliche Widerstandskraft stärken und zukunftsorientierte Impulse für die Vereinsarbeit mitnehmen möchten.



(© CANVA)

Im Mittelpunkt des Seminars stehen:

- ein Selbsttest zur Ermittlung individueller Resilienzfaktoren
- die Analyse typischer Stressoren in der Vereinsarbeit
- das Entwickeln und Reflektieren von Bewältigungsstrategien sowie

- praktische Übungen zur Stärkung der inneren Balance und emotionalen Stabilität.

Darüber hinaus wird das Thema Nachhaltigkeit im Sportverein aus sozialer, ökologischer und ökonomischer Perspektive beleuchtet. Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden konkrete Ansätze für nachhaltiges Handeln im Vereinskontext erarbeitet – mit dem Ziel, den positiven Einfluss von Sportvereinen auf Umwelt und Gesellschaft langfristig zu sichern und weiter auszubauen.

Teilnehmende profitieren in mehrfacher Hinsicht:
Egal ob Übungsleiter*innen, Trainer*innen oder Vereinsmanager*innen - sie erhalten fundiertes Wissen zur Stärkung der eigenen Resilienz und lernen praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung kennen, die sich leicht im Vereinsalltag anwenden lassen. Das Seminar bietet zudem wertvolle Impulse zur nachhaltigen Vereinsentwicklung und vermittelt konkrete Ansätze, um sozial und wirtschaftlich verantwortungsvoll zu handeln. Nicht zuletzt eröffnet die Veranstaltung Raum für den Austausch mit anderen Engagierten im Sport, wodurch neue Perspektiven und Kooperationen entstehen können.

Jetzt bis zum 17. Juli anmelden:
Die Veranstaltung umfasst 12 Lerneinheiten und kann zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B (Profile „Allgemeines Gesundheitstraining“, „Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche“, „Stressbewältigung & Entspannung“), sowie zur Aus- und Fortbildung für die Lizenzen VM C und VM B genutzt werden. Die Teilnahmegebühr beträgt für Vollmitglieder 85 €.
Meldeschluss ist der 17. Juli 2025.

Interessierte gelangen hier zur Anmeldung.