Weiterbildung: Frauen bewegen Vereine

Lehrgangsnummer:	2025-WBF
Lerneinheiten:	8
Kosten:	75 € | Doppelzimmer
	95 € | Doppelzimmer ohne LSB-Mitgliedschaft
Anmeldeschluss:	23.10.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	24.10.2025

Termin

14. - 15.11.2025, 17:00 - 16:00 Uhr

Ort:	Sport- und Bildungszentrum Lindow (Mark)
	Granseer Straße 10, 16835 Lindow (Mark)
Referent:in:	Dr. Kati Dürrenfeld

Inhaltliche Schwerpunkte

Du jonglierst Trainingspläne, Termine, Teams und tausend Erwartungen?
Dann wird’s Zeit für einen Boxenstopp – für Dich.
Der Landessportbund Brandenburg lädt auch 2025 wieder alle Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, Übungsleiter*innen, Trainer*innen und (zukünftige) Führungskräfte im Sport, sowie alle die sich für das Thema interessieren herzlich ein. Im Fokus stehen Themen die Mädchen, Frauen und Gleichstellung im Sport – und vor allem **Dich selbst** betreffen. Männer sind ausdrücklich Willkommen!
Dieses Jahr dreht sich alles um ein zentrales Thema:
"LebendICH führen" – Stressregulation & Mental Health im Führungsalltag.
Hier bekommst Du keine weitere To-do-Liste.
Sondern Raum. Zum Durchatmen, Sortieren, Spüren - und wieder bei Dir selbst ankommen.
Gemeinsam erkunden wir:

- Das "ABC der Stressentstehung" – verständlich, praxisnah, sofort nutzbar
- Wie dein Nervensystem in stressigen Zeiten wirklich tickt
- Und wie Du es aktiv beruhigen kannst – bevor es zu viel wird.

Mit im Gepäck: alltagstaugliche Tools, Gedankenanstöße und kleine Übungen, die Du sofort anwenden kannst – für mehr Gelassenheit, Präsenz und Selbstfürsorge im Führungsalltag.
Wer sollte dabei sein?Alle, die im Sport Verantwortung tragen oder auf dem Weg dorthin sind – und Lust haben, sich selbst dabei nicht zu vergessen.
>>> PROGRAMM (PDF)
Leitung: Maria Fürstenberg (LSB Brandenburg); E-Mail: fuerstenberg@lsb-brandenburg.de; Tel.: (0031) 58 567 162
Kosten:

- 75,00 € im Doppelzimmer
- 90,00 € im Einzelzimmer

Inhalte:

- Erfahrungsaustausch/ Frauen in Führungspositionen
- Stärkung der Kompetenzen
- Blick über Tellerrand
- Mentoring
- Mental Health und Stressregulation

- Bewegung

Hinweis

Die Fortbildung ist zur DOSB-Übungsleiter:in C-Lizenz (Breitensport) und DOSB Vereinsmanager:in C/B-Lizenzverlängerung beim Landessportbund Brandenburg e.V. anerkannt.
Anmeldung am Freitag, den 14.11. ab 16:45 /17 Uhr an der Rezeption des Sport- und Bildungszentrums Lindow.
Bitte an bequeme Sportbekleidung für den Samstagmorgen (7:30 - 8:30 Uhr Mobilitytraining) denken!
Bei Fragen können Sie sich gern an **Maria Fürstenberg** (Referentin Frauensport des LSB) wenden: Tel.: 0331 58 567 162 I Mail: fuerstenberg@lsb-brandenburg.de!

Veranstalter

Landessportbund Brandenburg e. V.
Olympischer Weg 7
14471 Potsdam
Tel.: (0331) 58 567 - 100