

# 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