



„Stark im Sturm - Resilienz-Strategien für Beruf und Ehrenamt“

Ein interaktiver Abend von TV Hilpoltstein & AOK für lokale Unternehmen und Ehrenamtliche

Wer täglich im Beruf Verantwortung trägt oder sich im Ehrenamt für unsere Gemeinschaft einsetzt, weiß: Die Anforderungen wachsen, die Taktung wird schneller. Um in stürmischen Zeiten standhaft und gesund zu bleiben, ist die eigene **Widerstandskraft – die Resilienz** – der entscheidende Schlüssel.

Der **TV Hilpoltstein** lädt gemeinsam mit der **AOK** herzlich zu einem besonderen Netzwerk- und Gesundheitsevent ein:

„Stark im Sturm: Resilienz-Strategien für Beruf und Ehrenamt“

Wann? Donnerstag, 19. März 2026

Wo? Salbaum CNC Sportpark

Beginn? Come together ab 17:30 - Vortrag um 18:00 Uhr

An diesem Abend verbinden wir wertvolle Impulse mit praktischem Erleben und einem Gesundheits-Check-up für Ihre Mitarbeiter und Aktiven.

Programmablauf:

- **Come-together:** Ankommen, Netzwerken und Austausch
- **Impulsvortrag (ca. 60 Min.):** „Resilienz –die innere Stärke“ - Abwehrkraft für Job und Ehrenamt - Praxisnahe Strategien für mehr Gelassenheit und Fokus
- **Interaktiver Marktplatz der Gesundheit:**
 - **QiGong Workshop zum Ausprobieren:** Finden Sie durch fließende Bewegungen zurück in die Balance (ca. 20 Minuten)
 - **5-S-Parcours:** Alles in Balance? Trainieren und testen Sie ihr Gleichgewicht und ihre Koordinationsfähigkeiten

Warum teilnehmen?

Dieser Abend bietet Firmen die ideale Gelegenheit für die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu sorgen und gibt Ehrenamtlichen der Hilfsorganisationen wertvolle Werkzeuge an die Hand, um die teilweise hohen psychischen Belastungen ihres Engagements besser abzufedern.

Anmeldung: Um besser planen zu können, bitten wir um Rückmeldung bis zum **11. März** unter www.tv-hip.de/veranstaltungen . Die Teilnahme ist kostenfrei.

