



MORTENS LICHT

Gemeinsam mit Sport und Balance
aus der Dunkelheit



**EIN ZEICHEN SETZEN GEGEN DEPRESSION UND
FÜR MEHR ACHTSAMKEIT IM UMGANG MIT
PSYCHISCHER GESUNDHEIT.**

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Unterstützer und Förderer,

als Turnverein tragen wir nicht nur eine sportliche, sondern auch eine soziale Verantwortung. Bewegung ist mehr als nur körperliche Betätigung – sie ist ein Schlüssel zur mentalen Gesundheit, ein Weg aus der Isolation und ein wirksames Mittel zur Prävention. Mit unserem Projekt **„Mortens Licht – Gemeinsam mit Sport und Balance aus der Dunkelheit“** wollen wir ein Zeichen setzen. Ein Zeichen gegen Depression und für mehr Achtsamkeit im Umgang mit psychischer Gesundheit.

Die Zahlen des Gesundheitsatlas Deutschland verdeutlichen, wie groß die Herausforderung ist. Im Jahr 2022 waren deutschlandweit **12,52% der Bevölkerung** an Depressionen erkrankt. Dies zeigt, dass Depression kein Randthema ist, sondern mitten in unserer Gesellschaft stattfindet.

Wir möchten mit unserem Projekt einen **präventiven Ansatz** verfolgen, der hilft, frühzeitig gegensteuern zu können. Unsere offenen Sportangebote – von Laufgruppen und Waldspaziergängen bis hin zu hochintensivem Intervalltraining zur Stressbewältigung – bieten einen geschützten Raum, in dem Bewegung als Weg zu mehr innerer Balance und seelischer Gesundheit erlebt werden kann. Durch Informationsveranstaltungen und Workshops sensibilisieren wir sowohl Betroffene als auch Multiplikatoren, um das Thema Depression aus der Tabuzone zu holen.

Dieses Projekt hat für uns auch eine sehr persönliche Bedeutung. Es trägt den Namen **„Mortens Licht“** in Erinnerung an Morten, der im Dezember 2024 verstorben ist. Sein Schicksal hat uns tief bewegt und uns bestärkt, aktiv zu werden. Wir möchten mit diesem Projekt ein Licht für andere sein – ein Licht, das Hoffnung gibt und zeigt, dass niemand allein ist.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die dieses Projekt möglich gemacht haben: der psychologischen Beratungsstelle des Landkreis Karlsruhe, dem Familienzentrum Friedrichstal, der ev. Kirchengemeinde Friedrichstal, der Stadt Stutensee und selbstverständlich allen engagierten Übungsleitern, Unterstützern und Förderern des TV Friedrichstal.

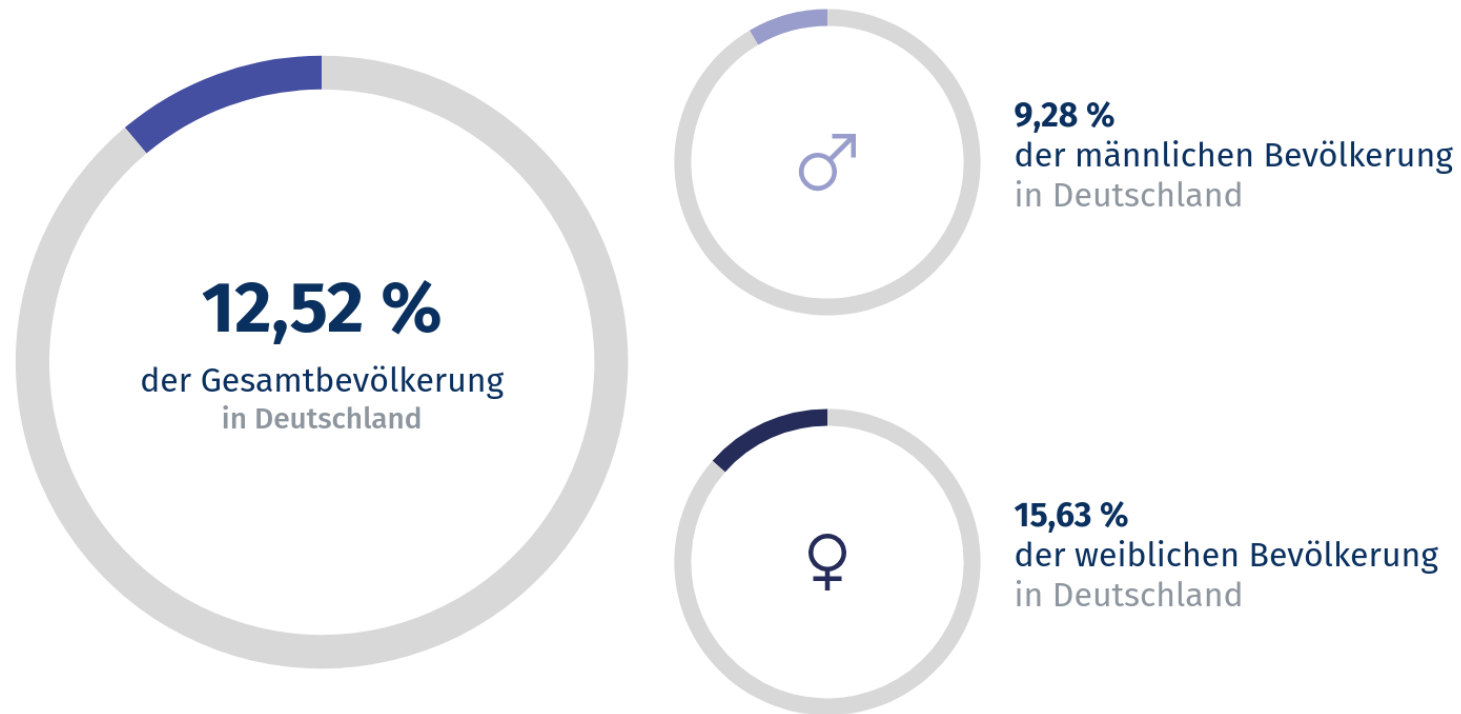
Mit sportlichen Grüßen

Michael Nowack, 1. Vorsitzender TV Friedrichstal

ZAHLEN UND FAKTEN

Krankheitshäufigkeit in Deutschland je Geschlecht

Anteil erkrankter Menschen (1-Jahres-Prävalenz) in Prozent



Depressionen in 2022, Anteil faktisch
Quelle: Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO)
Stand: 22.3.2025

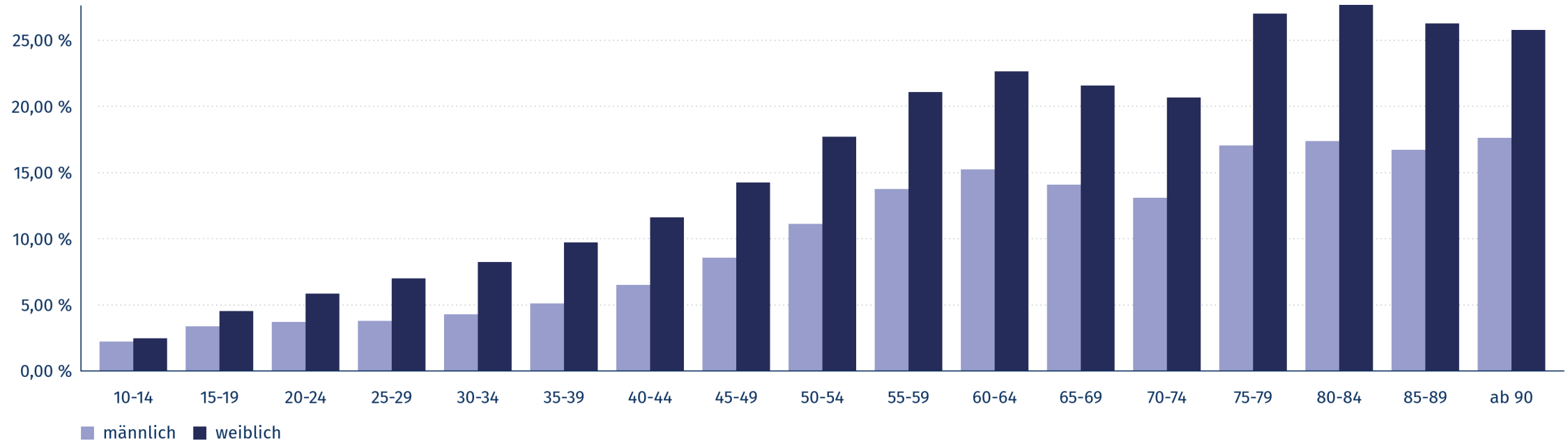


gesundheitsatlas-deutschland.de

ZAHLEN UND FAKTEN

Krankheitshäufigkeit in Deutschland je Altersgruppe und Geschlecht

Anteil erkrankter Menschen (1-Jahres-Prävalenz) in Prozent



Depressionen in 2022, Anteil faktisk
Quelle: Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO)
Stand: 22.3.2025



gesundheitsatlas-deutschland.de

UM WAS GEHT ES IN DEM PROJEKT?

Unser Projekt "Mortens Licht – Gemeinsam mit Sport und Balance aus der Dunkelheit" nutzt gezielt Bewegung als Mittel zur Vorbeugung von Depressionen und stressbedingten Erkrankungen. Durch ein vielseitiges Angebot aus Informationsveranstaltungen, Workshops und offenen Sportgruppen ermöglichen wir einen einfachen Zugang zu körperlicher Aktivität – und damit zu mehr mentaler und körperlicher Gesundheit.

Unser Ziel ist es, Menschen in belastenden Lebenssituationen zu stärken, Aufklärung zu leisten und eine unterstützende Gemeinschaft zu bieten.

WAS KÖNNEN WIR LEISTEN?

- **Prävention und Aufklärung**

Frühzeitige Sensibilisierung für das Thema Depression und die Bedeutung von Bewegung als präventive Maßnahme.

- **Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen**

Ein Angebot schaffen, das soziale Kontakte fördert und Austausch ermöglicht.

- **Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit**

Kombination aus Sport, kreativen Tätigkeiten und Entspannungstechniken, um das Wohlbefinden zu steigern.

- **Vernetzung**

Ein Netzwerk für Betroffene mit sportlichen Angeboten und professioneller Hilfe aufbauen.

INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Licht im Dunkeln: Bewegung als Schlüssel zur mentalen Gesundheit bei stressbedingten Belastungen

Im Alltag und den Medien wurden in den letzten Jahren vermehrt Themen mit Bezug auf stressbedingte Belastungen und Erkrankungen diskutiert. In besonderem Fokus stand das Phänomen Burnout. In diesem Zusammenhang werden dabei hauptsächlich die Auswirkungen veränderter Arbeitsbedingungen, der Globalisierung und der Veränderungen in der Medienlandschaft diskutiert. Der Vortrag zeigt Pfade der Entstehung und Auswirkung von Stress im Alltag auf und analysiert stressbedingte Belastungen und Erkrankungen aus Sicht der psychologischen Gesundheitsforschung. Zielsetzung ist das Aufzeigen zentraler Stressfaktoren und die Bedeutung von Bewegung und Sport für die persönliche Stressbewältigung und den Erhalt der eigenen Gesundheit.

*Referent: Dr. Fabian Nestor,
Psychologische Beratungsstelle Landkreis Karlsruhe*



Junge Erwachsene, Eltern,
Betroffene, Angehörige,
Interessierte



Dienstag, 15. April
18:00 – 19:30 Uhr



Familienzentrum Friedrichstal
„Kult Café“
Altes Rathaus
Rheinstraße Ost 14
76297 Stutensee-Friedrichstal

*Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.*

WORKSHOP FÜR ÜBUNGSLEITER UND GRUPPENLEITER

Wie kann ich Burnout und Depressionen erkennen und präventive Unterstützung bieten?

Herausforderungen bestehen, ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren? Aufgrund der zunehmenden stressbedingten Belastungen und Erkrankungen hat die Frage „Welcher Fähigkeiten bedarf es, um gut durch Krisen zu gelangen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen?“ eine vermehrte Bedeutung bekommen. In besonderem Fokus stehen dabei die eigenen Widerstandskräfte und die damit einhergehenden physischen und psychischen Schutz- und Selbstheilungsmechanismen. Der Workshop befasst sich mit der Entstehung und den Auswirkungen von Stress im Lebensalltag und zeigt Pfade möglicher Unterstützung der Resilienzförderung auf. Zielsetzung des Workshops ist das Kennenlernen zentraler Ansatzpunkte für die Gesundheitsaufrechterhaltung. Der Workshop orientiert sich dabei an den Erfahrungen sowie den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

*Referent: Dr. Fabian Nestor,
Psychologische Beratungsstelle Landkreis Karlsruhe*



Übungs- und Gruppenleiter,
die in der Jugend- und
Erwachsenenarbeit tätig sind



Mittwoch, 14. Mai
19:00 – 21:00 Uhr



TVF Vereinsheim
Hermann-Löns-Str. 2
76297 Stutensee-Friedrichstal



Anmeldung wird erbeten

MALPROJEKT

Farben für die Seele

Oft fehlen uns die Worte für das, was wir fühlen. Beim Malen können Farbe und Form das ausdrücken, was tief in uns steckt. Wir lassen dies geschehen ohne Druck, ohne Regeln, einfach so wie es kommt. Pinsel, Spachtel und Schwämme helfen uns dabei.

Dieses Malprojekt bietet einen Raum, um zur Ruhe zu kommen, die eigenen Gefühle auf kreative Weise zu erkunden und hieraus neue Energie zu schöpfen.

Dabei geht es nicht um das Können, sondern allein um das Erleben, egal ob du gerne malst oder dies einfach ausprobieren möchtest. Im geschützten Raum hast du die Möglichkeit ohne Bewertung zu malen, egal ob frei oder angeleitet, ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen. Alter, Erfahrung oder Stimmung spielen hierbei keine Rolle. Du musst nichts mitbringen, außer dich selbst.

Gib deinen Gefühlen Farbe – wir freuen uns auf dich!

Kursleitung: Christine Krüger



Alle, die Lust haben sich kreativ auszudrücken



Donnerstag, 12. Juni
Donnerstag 9. Oktober
jeweils 19:00 - 21.30 Uhr



Familienzentrum „Kult Café“
Altes Rathaus
Rheinstraße Ost 14
76297 Stutensee-Friedrichstal

Anmeldung:

12.06.25

9.10.25



Kosten: 15 €

GOTTESDIENSTREIHE: GLAUBE UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Innere Stärke durch den Glauben finden

Das Leben stellt uns vor Herausforderungen – Sorgen, Ängste, Verletzungen oder Einsamkeit können unsere seelische Gesundheit belasten. Doch der Glaube kann eine Quelle der Kraft, Hoffnung und Heilung sein. In unserer Gottesdienstreihe „Glaube und seelische Gesundheit“ nehmen wir uns einmal im Monat ein zentrales Thema vor, das uns dabei helfen kann, in schwierigen Zeiten Halt zu finden.

Themen der Reihe

11. Mai: Arbeiten – Ruhen – Feiern

Biblische Impulse für ein ausgeglichenes Leben (mit Kirchenchor)

6. Juli: vom Umgang mit Sorgen und Zukunftsängsten

10. August: vom Umgang mit Verletzungen und Niederlagen

14. September: Beziehungen und Gemeinschaft als Vitamine für die Seele

Predigt: Pfarrer Lothar Eisele



Alle sind willkommen



11.05.25
06.07.25
10.08.25
14.09.25

Beginn um 10:00 Uhr



Evangelische Kirche
Friedrichstal

YouTube live Übertragung



WORKSHOP ENTSPANNUNG

Atemtechniken und Frischwasserbaden – Natürliche Stimmungsaufheller

Im Rahmen unseres Präventionskonzeptes zur Förderung der mentalen Gesundheit bieten wir einen einzigartigen Workshop an, der Körper und Geist in Einklang bringt. Durch gezielte Atemtechniken und die Kraft der Kälte lernst du, dein Nervensystem zu regulieren, Stress abzubauen und deine innere Widerstandskraft zu stärken.

Was erwartet dich?

- ✓ Die Wissenschaft hinter Kälte & Atmung
- ✓ Effektive Atemtechniken für mehr Resilienz
- ✓ Geführte Atemreise
- ✓ Das „Eisbad“ im Stafforter See

Hinweis: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Verein übernimmt keine Haftung.

Leitung: Julia Betzhold



Alle, die Entspannung suchen und etwas Neues ausprobieren möchten



Samstag im Oktober
(Termin wird Anfang September bekanntgegeben)



Treffpunkt: TVF Vereinsheim
Hermann-Löns-Str. 2
76297 Stutensee-Friedrichstal

Voranmeldung:



Kosten: 5 €
vor Ort...

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT – KRAFT FÜR KÖRPER & GEIST

Laufgruppe – Gemeinsam laufen & motivieren

Regelmäßige Bewegung in der Natur kann helfen, Depressionen vorzubeugen und Symptome zu lindern. Das Zusammenspiel aus frischer Luft, Tageslicht und sanfter körperlicher Aktivität fördert die Ausschüttung von Glückshormonen, reduziert Stress und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Besonders das Laufen und Gehen in der Natur wirkt sich positiv auf die Psyche aus und hilft, den Kopf freizubekommen.

*Kontakt: Cornelia Gross
Lauftreff-Friedrichstal@web.de*



Alle, die Spaß am gemeinsamen Laufen haben



Jeden Dienstag, 19:00 Uhr
und Samstag, 9:00 Uhr



TV Friedrichstal
Hermann-Löns-Str. 2
76297 Stutensee-Friedrichstal

*Das Angebot ist kostenfrei.
Eine Mitgliedschaft beim TV Friedrichstal
ist nicht erforderlich.*

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT – KRAFT FÜR KÖRPER & GEIST

Bewegungstreff & Waldspaziergang

Möchtest du dich (wieder) mehr bewegen und fit für den Alltag bleiben?

Dann begleite uns zu einem Spaziergang im malerischen Hardtwald, begleitet von erfahrenen Übungsleitern. Hier kannst du nicht nur die meditative Wirkung der Natur genießen, sondern auch einfache Bewegungsübungen kennenlernen und durchführen, um deine Fitness zu steigern.

Hinweis: Bitte trage bequeme, dem Wetter angemessene Kleidung.

*Kontakt: Manfred Stadtmüller
Telefon: 07249 6577*



Alle, die zur Ruhe kommen und neue Energie tanken möchten



Jeden Mittwoch
9:30 Uhr



Gillardonhütte, Hardtwald

*Das Angebot ist kostenfrei.
Eine Mitgliedschaft beim TV Friedrichstal
ist nicht erforderlich.*

WEITERE VIELFÄLTIGE ANGEBOTE BEIM TV FRIEDRICHSTAL

Regelmäßige Bewegung ist eine der effektivsten Methoden, um Depressionen und Burnout vorzubeugen. Sport hilft beim Stressabbau und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen, die das Wohlbefinden steigern. Gleichzeitig stärkt Bewegung das Selbstbewusstsein, verbessert den Schlaf und sorgt für ein besseres Körpergefühl.

Der TV Friedrichstal bietet zahlreiche Möglichkeiten, um körperlich aktiv zu werden und gleichzeitig etwas für die mentale Gesundheit zu tun:

- **Auspowernde Kurse:** Intensive Workouts wie Intervalltraining oder Cross Training helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.
- **Tanz:** Fördert die Koordination, steigert das Körperbewusstsein und bringt durch Musik und Bewegung Freude in den Alltag.
- **Teamsport:** Ob Volleyball, Basketball, Boule oder andere Sportarten – gemeinsames Training stärkt das soziale Miteinander und fördert Motivation sowie Teamgeist.

Egal, ob du dich richtig auspowern oder sanft in Bewegung kommen möchtest – beim TV Friedrichstal findest du das passende Angebot für dich.

*Kontakt: Claudia Eckhardt
Claudia.Eckhardt@tv-friedrichstal.de*



Mehr Infos & alle Angebote
findest du auf unserer
Webseite



www.tv-friedrichstal.de

TV Friedrichstal 1899 e.V. – Sport und Spaß vereint!

- Mit ca. **1.300 Mitgliedern** ist der Turnverein Friedrichstal 1899 e.V. (TVF) einer der größten und vielseitigsten Sportvereine in der Region. Seit über **125 Jahren** bieten wir ein breites Sportangebot für alle Altersgruppen – von Turnen, Leichtathletik und Volleyball über Budo, Basketball und Bogenschießen bis hin zu Fitness-, Gesundheits- und Seniorensport.
- Doch der TV Friedrichstal ist mehr als nur ein Sportverein – **soziales Engagement** ist für uns eine Herzensangelegenheit. Unser Einsatz wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Preis "**Sterne des Sports**" in Silber auf Landesebene und einer Förderung für unsere Inklusionsangebote durch die **Ferry-Porsche-Stiftung**.
- Als **zertifizierter Sportverein** tragen wir das Qualitätssiegel „**Pluspunkt Gesundheit**“ und sind als **seniorenfreundlicher Sportverein** anerkannt. In unserer modern ausgestatteten Anlage mit Spiegelsaal bieten wir beste Bedingungen für Sport und Bewegung in jedem Alter.
- Komm vorbei, mach mit und werde Teil unserer sportlichen Familie – wir freuen uns auf dich!



VIELEN DANK!

