

SC Rot-Weiß Altenstadt lädt ein zum 11. Altenstädter Gesundheits-Talk

Liebe Mitglieder & Freunde des Vereins,
Liebe Interessierte an Sport- und Gesundheitsthemen,

hiermit laden wir zum 11. Altenstädter Gesundheits-Talk ein. Dieser findet am **Mittwoch, 28.01.2026 um 18:30 Uhr** im Schulungsraum der Malteser Hilfsdienst Wache in Altenstadt (Vogelsbergstraße 46) statt.

Im elften Teil der Vortragsreihe widmen wir uns - passend zum Jahresstart - den Themen „Vorsätze und Motivation“. Viele von uns kennen das: Zu Beginn ist die Motivation oft hoch, doch mit der Zeit wird es schwieriger, konsequent zu bleiben. Im Sportverein treffen Vorsätze auf Alltag, Müdigkeit und manchmal auch auf Rückschläge. Motivation ist der Motor, der uns trotzdem weitermachen lässt.

Mentaltrainer Sven Schöning wird - wie bei jedem Gesundheits-Talk - einen Einblick in das Thema bieten mit der Absicht, dass jeder Teilnehmer etwas für sich mitnehmen kann und vielleicht den ein oder anderen Aha-Effekt erlebt.

Programm:

1. Begrüßung
Sven Schöning, 1. Vorsitzender SC Rot-Weiß Altenstadt e.V.
2. 11. Altenstädter Gesundheitstalk der Abteilung „Gesundes Altenstadt“
„Vorsätze und Motivation“ Impulsvortrag von Sven Schöning,
Mentaltrainer
3. Fragerunde und Austausch

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gerne können Interessierte (auch Nichtmitglieder) die Veranstaltung besuchen. Wir freuen uns auf einen informativen Abend mit guter Beteiligung und interessantem Austausch.

Der Vorstand des SC Rot-Weiß Altenstadt e.V.

Die Abteilung „Gesundes Altenstadt“ veranstaltet mit dem Altenstädter Gesundheits-Talk ein monatliches Vortragsformat zu verschiedenen Gesundheitsthemen mit Sportbezug. Über Themen und Termine (i.d.R. 4. Mittwoch des Monats) informieren wir immer zeitnah.

**Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.sc-rotweiss.de
oder in unserem Gerätelpark mit angeschlossenem Kursraum
in der Vogelsbergstraße 10-12 (über Spielwaren Eberhardt) in 63674 Altenstadt
Abonnieren Sie unseren whatsapp-Kanal: SC Rot-Weiß Altenstadt
Kontaktieren Sie uns per Mail an: info@sc-rotweiss.de
oder telefonisch unter: 0170-4870809 (Sven Schöning, 1. Vorsitzender)
0179-5942141 (Wolfgang Knorn, 2. Vorsitzender)**

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.

11. Gesundheitstalk der Abteilung „Gesundes Altenstadt“

Mittwoch, 28.01.2026 - Malteser Hilfsdienst Wache Altenstadt

„Vorsätze und Motivation“

Impulsvortrag von und mit Sven Schöning, Mentaltrainer



Vorsätze entstehen oft aus dem Wunsch heraus, etwas zu verändern oder zu verbessern – besonders im sportlichen Bereich. Mehr Training, bessere Leistung oder einfach mehr Bewegung gehören zu den häufigsten Zielen. Doch zwischen einem guten Vorsatz und seiner Umsetzung liegt oft eine große Herausforderung: die Motivation. Gerade im Sport – aber nicht nur dort – entscheidet sie darüber, ob wir dranbleiben oder frühzeitig aufgeben. Motivation ist dabei kein fester Zustand, sondern etwas, das sich entwickeln und auch verlieren kann. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Selbstverständlich bleibt im zweiten Teil des „Altenstädter Gesundheits-Talks“ genügend Zeit für einen persönlichen Austausch der Besucherinnen und Besucher mit dem Vortragenden dieser Veranstaltung. Nutzen Sie das kostenfreie Informationsangebot mit ausreichend Zeit für persönliche Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gerne können weitere Interessierte (auch Nichtmitglieder) die Veranstaltung besuchen.

Vortragsreihe: „Altenstädter Gesundheits-Talk“

Veranstalter: SC Rot-Weiß Altenstadt e.V. Abteilung „Gesundes Altenstadt“

Termin: 4. Mittwoch des Monats (außer im Dezember) 18:30 Uhr

Nächster Gesundheitstalk: Mittwoch, 28.01.2026

Veranstaltungsort: Schulungsraum der Malteser Hilfsdienst Wache

Vogelsbergstraße 46 63674 Altenstadt

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.

Parken: Großer Parkplatz vor der Altenstadthalle

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.