

# Time-Out

## für mentale Gesundheit im Leistungssport

Liebe Leistungssportlerinnen und Leistungssportler!

Time-Out ist ein **Gruppenangebot**, das wir speziell für euch entwickelt haben. Uns geht es darum, dass ihr nicht nur körperlich fit bleibt, sondern dass es euch vor allem auch mental gut geht. Denn nur wer sich wohlfühlt und weiß, wie er mit den vielen verschiedenen Belastungen umgehen kann, kann auch sportliche Höchstleistungen erbringen.

### Was ist das für ein Gruppenangebot?

Jedem von uns wird irgendwann mal alles zu viel. Manche von uns sind über Wochen hinweg sehr gestresst, angespannt, traurig oder ängstlich. Oft weiß man selbst gar nicht so richtig, was mit einem los ist.

Weil es vielen jugendlichen Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern so geht, haben wir ein Gruppenangebot entwickelt, das dabei helfen soll, mit den vielen Belastungen besser umzugehen, die eigenen Stärken zu erkennen und einzusetzen, selbstbewusster zu werden und so insgesamt die mentale (und auch körperliche) **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** zu **verbessern**.



Bei Interesse oder  
Fragen hier melden



0341-9735997



lifenet@uni-leipzig.de



## Wer kann alles mitmachen?

Time-Out richtet sich an diejenigen von euch, die sich in ihrem Alltag oder auch im Sport **belastet fühlen**.

Das kann zum Beispiel bedeuten, dass du

- häufiger traurig und niedergeschlagen bist,
- Ängste hast,
- dich zurückziehst,
- unter dem ständigen Stress und Druck leidest,
- nicht so gut schlafen kannst,
- dir viele Sorgen machst oder
- eine Verletzung hast, mit der du einige Zeit ausfallen wirst.

Von diesen Beispielen muss natürlich nicht alles auf dich zutreffen. Vielleicht gibt es bei dir auch andere Belastungen oder Schwierigkeiten. Wenn du dir nicht sicher bist, ob Time-Out für dich das passende Angebot ist, melde dich trotzdem gerne bei uns.

## Was gibt es außerdem zu wissen?

|               |                                                                                                                          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gruppengröße: | 4 bis 6 Leistungssportlerinnen und -sportler                                                                             |
| Termine:      | 14 Termine, je 100 Minuten<br>1 Termin pro Woche<br>Tag und Uhrzeit werden mit den Teilnehmenden<br>gemeinsam festgelegt |
| Kosten:       | für das gesamte Training 20 Euro<br>(für Materialien und Snacks)                                                         |