



STADT  
SPORTBUND  
MÜNSTER

SPORTJUGEND  
SSB MÜNSTER



FORSCHUNGSVERBUND  
KINDER- UND  
JUGENDSPORT NRW



institut für  
sportwissenschaft

# Mentale Gesundheit und Sport

Dr. Lena Henning



Foto: Peter Leßmann

Universität Münster | Institut für Sportwissenschaft

Thomas Paal



Foto: Pressamt

Stadt Münster | Dezernent für Bildung, Jugend, Familie und Sport

Dirk Henning



SSB Münster | Projektkoordination Breitensport

Donnerstag

**22. Mai 2025**

**18:30 bis 20:00 Uhr**

Anmeldung hier:



<https://eyeeno.com/Trialog-mentale-Gesundheit>

Institut für Sportwissenschaft der Universität Münster  
HO 101 | Horstmarer Landweg 50

# Einladung

zum Dialog „**Mentale Gesundheit und Sport**“

## Sehr geehrte Damen und Herren,

Die mentale Gesundheit von jungen Menschen ist in den letzten Jahren immer stärker in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt. Verschiedene Studien (z.B. die COPSY-Studie) zeigen, dass gerade junge Menschen sich durch verschiedene Krisen belastet fühlen, dabei sind Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien stärker betroffen (Kaman et al., 2024). Doch was genau verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff mentale Gesundheit? Und inwiefern können wir durch Bewegung, Spiel und Sport einen positiven Beitrag leisten?

An diesem Abend möchten wir gerne die Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und mentaler Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beleuchten und mit Ihnen die Frage diskutieren, ob bzw. wie der Sport und insbesondere Sportvereine zur Förderung der mentalen Gesundheit beitragen können. Ein besonderer Fokus liegt zudem auf jenen Zielgruppen, die bislang weniger sportlich aktiv sind und seltener den Weg in Sportvereine finden.

Für den fachlichen Input stehen an dem Abend parat:

---

### **Dr. Lena Henning**

Universität Münster  
Institut für Sportwissenschaft  
Arbeitsbereich Sportpsychologie

### **Thomas Paal**

Stadtdirektor der Stadt Münster  
Dezernat für Bildung, Jugend, Familie  
und Sport

### **Dirk Henning**

SSB Münster, Projektkoordination  
Breitensport

Wir laden Sie sehr herzlich für Donnerstag, **22.05.2025** von **18:30 bis 20:00** Uhr in den Raum **HO 101** des Instituts für Sportwissenschaft der Uni Münster (Horstmarer Landweg 50) zum „**Trialog: Mentale Gesundheit und Sport**“ ein. Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch und angeregte Diskussionen zu diesem Thema und freuen uns auf Ihre Anmeldung unter: <https://eveeno.com/Trialog-mentale-Gesundheit>

Für Rückfragen steht Thomas Lammers (t.lammers@ssb.ms) zur Verfügung.

---

**Prof. Dr. Heiko Wagner** | Geschäftsführender Direktor Institut für Sportwissenschaft

**Prof. Dr. Nils Neuber** | Sprecher Forschungsverbund Kinder- und Jugendsport NRW

**Jörg Verhoeven** | Vorsitzender Stadtsportbund Münster

**Jana Winkeljann** | Vorsitzende Sportjugend Münster