

Gesundheitsförderung persönlich.vertraulich.kompetent

„ Ihr persönlicher Gesundheitscoach entwickelt mit Ihnen gemeinsam erreichbare Ziele, um Schritt für Schritt gesünder zu leben. Erfahren Sie individuelle professionelle Begleitung für Ernährung - Bewegung/Rückenschule - Suchtbekämpfung - Entspannung.

Ernährungsberatung und Praxis	Bewegungsangebot und Rückenstärkung	Suchtprävention	Entspannung, Stress- und Konfliktbewältigung
 <p>Gesund Kochen & gemeinsames Essen von Produkten aus regionalem Anbau (z. B. Kochen & Einkaufstraining)</p>	 <p>Mit Freude an Bewegung und Rückenübungen zum Schmerzen abbauen (z. B. Sport- & Freizeitangebote)</p>	 <p>Kontrollierter Umgang mit Alkohol, Tabak, Artikeln der Unterhaltungselektronik oder anderen Alltagssüchten</p>	 <p>Trainieren von Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung (z. B. Yoga, PMR & Meditation)</p>

Individuelle sozialpädagogische Begleitung

- » Hilfestellung bei Problemlagen des Alltags
- » Stabilisierung sozialer und familiärer Beziehungen
- » Entwicklung einer Lebens- und Berufsalternative

Nach Bedarf psychologische Begleitung

- » Hilfen bei außergewöhnlichen Problemlagen und Krisen
- » Abklärung der gesundheitlichen Situation
- » Unterstützung bei der Suche nach Fachärzten o.ä.

Maßnahmedauer: **6 Monate**
5 Stunden pro Woche

Maßnahmestart: ab 06.07.2020
(individueller Einstieg möglich)

Fahrtkostenerstattung: 35,- € pro Monat

Durchführungsort: **ciT Leipzig GmbH**
Lutherstraße 10
04315 Leipzig

Ansprechpartner: **Herr Martin Müller**
Mo-Fr: 8:00 - 17:00 Uhr
☎ 0341 68707-0
☎ 0341 68707-124
✉ mmueller@cit-leipzig.de

Maßnahmeinhalte:

- » Individuelle gesundheitsorientierende Beratung
- » Analyse und Reflexion des Gesundheitsverhaltens
- » Erprobung gesundheitsfördernder Angebote
- » Informationen zu Präventionskursen & Rehangeboten

