

rehapro

individuell.praktisch.ganzheitlich

„ Zusammen mit einem Coach, Sportherapeuten und Ernährungsberater entwickeln Sie erreichbare Ziele, um Schritt für Schritt gesünder zu leben. Erfahren Sie individuelle professionelle Begleitung in folgenden vier Bereichen der Gesundheitsförderung:

Ernährungsberatung und Praxis (ciT - Erlebnisküche)	Therapeutisches Sport- und Bewegungsangebot (ciT - Sport- u. Fitnessraum)	Suchtprävention (ciT - Lernbegleiter)	Entspannung, Stress- und Konfliktbewältigung (ciT - Entspannungsraum)
 <p>Zusammen einkaufen, gesund kochen und gemeinsam essen</p>	 <p>Leichte Bewegung, Fitness und Gerätetraining aus dem Rehasport</p>	 <p>Kontrollierter Umgang mit Alkohol, Tabak und Artikeln der Unterhaltungselektronik oder anderen Alltagssüchten</p>	 <p>Trainieren von Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung (z. B. Yoga, PMR & Meditation)</p>

Dauer:	i.d.R. 18 Monate
	7 Stunden pro Woche, (nach individueller Absprache)
Start:	ab 01.09.2020 (individueller Einstieg möglich)
Fahrtkostenerstattung:	35,- € pro Monat

Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> » Individuelle gesundheitsorientierende Beratung » Analyse und Reflexion des Gesundheitsverhaltens » Erprobung gesundheitsfördernder Angebote » Gesundheitsorientierte Familienangebote » Gesundheitliche Stabilität fürs Beschäftigungsverhältnis

Individuelle sozialpädagogische Begleitung

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

Nach Bedarf psychologische Begleitung

- » Abklärung der gesundheitlichen Situation
- » Hilfen bei außergewöhnlichen Problemlagen/ Krisen
- » Unterstützung bei der Suche nach Fachärzten

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

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

