

Bundesprogramm „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro“

# 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 &amp; Meditation)</p>

<b>Dauer:</b>	i.d.R. 12 Monate (individuell bis zu 18 Monate)
	7 Stunden pro Woche, (nach individueller Absprache)
<b>Start:</b>	seit 01.09.2020 (individueller Einstieg möglich)
<b>Fahrtkostenerstattung:</b>	35,- € pro Monat

- Inhalte**
- » 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

<b>Durchführungsort:</b>	<b>ciT Leipzig GmbH</b> Lutherstraße 10 04315 Leipzig
<b>Kontaktperson:</b>	<b>Herr Martin Müller</b> Mo-Fr: 8:00 - 17:00 Uhr ☎ 0341 68707-0 ☎ 0341 68707-124 ✉ mmueller@cit-leipzig.de

**Informationstag:** jeweils **mittwochs 10:00 Uhr**,  
2. Etage links, Raum 2.01,  
Herr Markus Jäger

