

# 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><i>Gesund Kochen &amp; gemeinsames Essen von Produkten aus regionalem Anbau (z. B. Kochen &amp; Einkaufstraining)</i></p>	 <p><i>Mit Freude an Bewegung und Rückenübungen zum Schmerzen abbauen (z. B. Sport- &amp; Freizeitangebote)</i></p>	 <p><i>Kontrollierter Umgang mit Alkohol, Tabak, Artikeln der Unterhaltungselektronik oder anderen Alltagssüchten</i></p>	 <p><i>Trainieren von Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung (z. B. Yoga, PMR &amp; Meditation)</i></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:	<b>6 Monate</b> 5 Stunden pro Woche
Maßnahmestart:	ab 06.07.2020 (individueller Einstieg möglich)
Fahrtkostenerstattung:	35,- € pro Monat
Durchführungsort:	<b>ciT Leipzig GmbH</b> Lutherstraße 10 04315 Leipzig
Ansprechpartner:	<b>Herr Martin Müller</b> 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

