

# 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:

<p><b>Ernährungsberatung und Praxis</b> (ciT - Erlebnisküche)</p>	<p><b>Therapeutisches Sport- und Bewegungsangebot</b> (ciT - Sport- u. Fitnessraum)</p>	<p><b>Suchtprävention</b> (ciT - Lernbegleiter)</p>	<p><b>Entspannung, Stress- und Konfliktbewältigung</b> (ciT - Entspannungsraum)</p>
 <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>

Projektdauer: **i.d.R. 18 Monate**  
 7 Stunden pro Woche,  
 (nach individueller Absprache)

Projektstart: **ab 01.09.2020**  
 (individueller Einstieg möglich)

Fahrtkostenerstattung: **35,- € pro Monat**

**Projekthalte**

- » 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

