

# 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	Ressourcenoptimierung und Transfer	Entspannung, Stress- und Konfliktbewältigung
			
<p>Gesund Kochen und gemeinsames Essen von Produkten aus regionalem Anbau (z. B. Kochen &amp; Einkaufstraining)</p>	<p>Mit Freude an Bewegung und Rückenübungen zum Schmerzen abbauen (z. B. Sport- &amp; Freizeitangebote)</p>	<p>Förderung Teilhabe und Selbststärkung</p>	<p>Trainieren von Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung (z. B. Yoga, PMR &amp; 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.

<b>Maßnahmedauer:</b>	6 Monate 5 Stunden pro Woche
<b>Maßnahmestart:</b>	ab 13.11.2023 (individueller Einstieg möglich)
<b>Fahrtkostenerstattung:</b>	35,- € pro Monat
<b>Durchführungsort:</b>	ciT Leipzig GmbH Lutherstraße 10 04315 Leipzig
<b>Ansprechpartner:</b>	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

