

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 & Einkaufstraining)</p>	 <p>Mit Freude an Bewegung und Rückenübungen zum Schmerzen abbauen (z. B. Sport- & Freizeitangebote)</p>	 <p>Förderung Teilhabe und Selbststärkung</p>	 <p>Trainieren von Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung (z. B. Yoga, PMR & 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.

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

