

Weiterbildung

Fit durch Alltag und Beruf



Zeitraum

individueller Starttermin



Dauer

4 Wochen



Zeiten

9:00 - 13.15 Uhr
Montag und Dienstag



Veranstaltungsort

Am Köllnischen Park 1, 10179
Berlin

Ziel

Durch Wissensvermittlung und praktische Anwendung soll ein positiver Einfluss genommen werden auf ein gesundheitsförderndes Verhalten im Hinblick auf Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Depressionen, Umgang mit Stress, Ernährung, Bewegung usw. Ziel ist es, Anregungen für eine Verbesserung der Lebensqualität im Alltag und Beruf zu geben.

Inhalte

- Gesunde Haltung im Alltag
- Gesunde Haltung am Arbeitsplatz
- Aktivierung und Entspannung
- Ausgewogene Ernährung
- Möglichkeiten der Ernährung bei gesundheitlichen Einschränkungen
- Ausgewogene Ernährung für den kleinen Geldbeutel

Information für Jobcenter und Agenturen / Maßnahmeziel: Gegenstand der Maßnahme ist die Unterstützung der beruflichen Eingliederung durch **Heranführung an den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt (§ 45 Abs. 1 S. 1 Nr. 1 SGB III)**

Förderung

Sie können sich von Ihrem Jobcenter, Arbeitsagentur, Berufsgenossenschaft oder Rententräger einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) ausstellen lassen. Sprechen Sie mit Ihrer/m Arbeitsvermittler/in

Abschluss

Teilnahmebescheinigung gemäß AZAV

Voraussetzungen

Erwerbslose, von Ausbildungslosigkeit bedrohte Arbeitssuchende mit gesundheitlichen Einschränkungen

Kontakt

Weiterbildung
Am Köllnischen Park 1
Tel.: 030 28 88 37 0
team-weiterbildung@goldnetz-z-berlin.de
www.goldnetz-berlin.de

Zertifiziert nach:

