

# „Fit for life“ - das Angebot konkret

61

Ihr individueller Termin:

am .....

von ..... bis ..... Uhr

Ort .....



## Fit for life

## Angebot zur Gesundheitsförderung



Jobcenter Nienburg  
Verdener Straße 21  
31582 Nienburg

Februar 2023

[www.jobcenter-nienburg.de](http://www.jobcenter-nienburg.de)

 @JcNienburg



# Welche Vorteile haben Sie?

*Ist Gesundheit ein Thema, mit dem Sie sich näher beschäftigen möchten?*

*Fällt es Ihnen schwer, gute Gesundheitsvorsätze allein umzusetzen?*

*Möchten Sie gesundheitsfördernde Angebote in Ihrer Region kennenlernen?*

## **Dann ist „Fit for life“ das richtige Angebot für Sie!**

Arbeitslosigkeit und gesundheitliche Einschränkungen können sich gegenseitig verstärken, wirken negativ auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und erschweren den Wiedereinstieg in das Berufsleben.

„Fit for life“ ist ein Angebot zur Gesundheitsförderung, das speziell auf die Situation von Arbeitssuchenden ausgerichtet ist.

Sie erhalten Informationen zu wichtigen gesundheitsbezogenen Themen.

Praktische Übungen helfen Ihnen, das Wissen in die Tat umzusetzen.

Sie lernen gesundheitsbezogene Angebote kennen, die Sie auch nach dem Ende von „Fit for life“ gratis nutzen können.

Ein Expertenteam aus einer Ärztin oder einem Arzt sowie einer Psychologin oder einem Psychologen der Fachdienste der Bundesagentur für Arbeit informieren Sie über Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und bieten Beratung an.

## **Mit „Fit for life“ können Sie**

- Ihr Wissen rund um das Thema Gesundheit erweitern,
- Ihre gesundheitlichen Risikofaktoren erkennen und passende Bewältigungsstrategien einüben,
- Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern,
- Ihren gesundheitlichen Zielen näherkommen,
- die gesundheitsorientierten Angebote in Ihrer Region kennenlernen.

## **Wie ist der Ablauf von „Fit for life“?**

In einer festen Gruppe von ca. 15 Personen nehmen Sie an zwei Modulen teil, lernen gesundheitsfördernde Angebote in Ihrer Region kennen und können diese erproben.

Die Module werden von einem Trainerteam aus einer Ärztin oder einem Arzt und einer Psychologin oder einem Psychologen der BA gestaltet, die praktischen Angebote unterbreiten Krankenkassen.

Die Angebote der Krankenkassen können Sie auch nach Abschluss von „Fit for life“ besuchen.

## **Wie können Sie am Angebot „Fit for life“ teilnehmen?**

Wenn Sie bei „Fit for life“ teilnehmen möchten, wenden Sie sich an Ihre Integrationsfachkraft. Diese bespricht mit Ihnen individuell Ziel, Inhalt und Ablauf des Angebots und beantwortet Ihre Fragen.

Wichtig ist:

Die Teilnahme am Angebot „Fit for life“ ist freiwillig.