

XXL

AKTIV SEIN UND STÄRKE ZEIGEN



**BEGLEITUNG VON MENSCHEN MIT
ÜBERGEWICHT BEIM WIEDEREINSTIEG
INS BERUFSLEBEN**



STAND: 06/2018

**Grone Netzwerk Hamburg
GmbH – gemeinnützig –**



EIN UNTERNEHMEN DER STIFTUNG GRONE-SCHULE

XXL

- aktiv sein und Stärke zeigen

Jobcoaching für ...

... arbeitssuchende Menschen mit Übergewicht, die motiviert sind, sich auf einen Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt unter professioneller Anleitung vorzubereiten. Begleitet wird das Jobcoaching durch gesundheitsorientierte Bewegung und durch Ernährungsberatung. Ziele sind: Gesundheitsförderung und Gewichtsreduktion.

Wir setzen voraus ...

... dass Sie motiviert sind, an dieser Vollzeitmassnahme teilzunehmen und dass Sie die körperlichen Voraussetzungen mitbringen, ein Bewegungsprogramm zu absolvieren.

Die XXL-Inhalte auf einen Blick:

- **Jobcoaching**

Abbau von Vermittlungshemmnissen und Aufbau einer beruflichen Perspektive mit Arbeitsmarktgleich und Bewerbungsmanagement Persönlichkeitsentwicklung

- **Bewegung / Sport**

Stabilisierung der körperlichen / psychischen Gesundheit durch Aufbau von Kraft, Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Bewegungsfreude
Vielfältige Sportarten: Schwimmen, Fitness und Entspannung

- **Ernährung**

Veränderung des eigenen Ess- und Trinkverhaltens durch wöchentliches aktives Kochen und Ernährungsberatung

- **Individuelle Einzelbetreuung durch Mediziner und Psychologen**

Ansprechpartner

Olaf Bollmeyer (Teamleitung)

Tel.: 040 23703-272 • Fax.: 040 23703-173

Email: o.bollmeyer@grone.de

Janet Kusian (Teamassistentin)

Tel.: 040 23703-888 • Fax.: 040 23703-173

Email: j.kusian@grone.de

Anschrift

Grone Netzwerk Hamburg GmbH – gemeinnützig –
Heinrich-Grone-Stieg 1
20097 Hamburg

