

## Über Grone

Grone Bildungszentren NRW Rheinland gGmbH gehört zum Unternehmensverbund der Stiftung Grone-Schule, einem der ältesten privaten Weiterbildungsträger in Deutschland.

Seit Mitte 2014 bieten wir- im engen Dialog mit regionalen Partnern in Wirtschaft und Netzwerken - arbeitsmarktorientierte Beratung in unterschiedlichen Berufsfeldern an. Wir verstehen uns als praxisnaher Dienstleister, der auf individuelle Wünsche von Kunden eingeht.

Nutzen Sie unser Angebot, sprechen Sie uns an.  
**Wir freuen uns auf Sie.**

## Notizen

.....

.....

.....

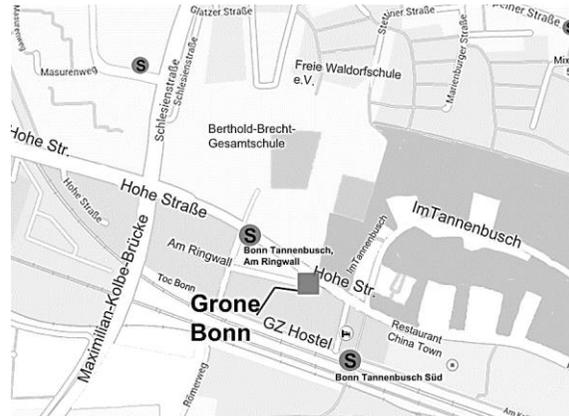
.....



## Ihr Ansprechpartner/in bei Grone

Stefan Busse  
bonn@grone.de · s.busse@grone.de  
Fon 0228 · 96699045

Haben Sie Fragen? Wir stehen Ihnen zur Beantwortung jederzeit gerne zur Verfügung



Grone - Bildungszentrum Bonn  
Hohe Straße 67 | 53119 Bonn

## Anfahrt

**mit der Bahn** Haltestelle Tannenbusch-Süd, Linie 16 und 63

**mit dem Auto** A555 Köln, im Bonner Verteiler Richtung Tannenbusch

**mit dem Auto** vom Autobahndreieck Bonn-Beuel, Ausfahrt Bonn-Zentrum, Im Verteiler Richtung Tannenbusch

**mit dem Auto** aus Richtung Kreuz Meckenheim, Ausfahrt Tannenbusch, links abbiegen auf Hohe Straße 67

# Grone

Wissen, das Sie weiterbringt.



## IC/E - Individuelles Coaching in Einzelterminen

inkl. Verbesserung der Gesundheit durch  
bewusste Ernährung/Bewegung



Zertifiziert nach AZAV

Grone - Bildungszentren  
NRW - Rheinland GmbH - gemeinnützig -

EIN UNTERNEHMEN DER STIFTUNG GRONE-SCHULE



## Ihre Situation

- Sie möchten gerne im Berufsleben durchstarten.
- Gesundheitliche Einschränkungen und psychische Belastungen bremsen Sie.
- Sie wünschen sich persönliche und ganzheitliche Unterstützung, um das Ziel der Arbeitsaufnahme zu erreichen.

## Wir bieten Ihnen ...

- Volle Unterstützung für die Verbesserung ihrer persönlichen Situation im Bereich Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Bewerbungstraining
- Während ihrer Teilnahme haben Sie eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio für 6 Monate, in denen sie verschiedene Kursangebote nutzen können

## Ziel ist es ...

Sie körperlich und psychisch so fit zu machen, dass Sie sich deutlich besser fühlen, aktiver und gesünder leben und im Berufsleben durchstarten können.

## Inhalte der Qualifizierung

In Workshops mit 5 bis zu max. 7 Personen werden u. a. folgende Themen bearbeitet:

- Günstig und gesund kochen- gemeinsames Kochen in unserer Küche
- Entspannungstechniken
- Walken
- Sucht im Alltag, Vitalitätszeichen etc.
- Gesunde Ernährung- Erarbeitung von Speiseplänen mit Unterstützung einer Ernährungsberater I in

Die Workshops finden über 5 Monate zwei Mal in der Woche zu je 4 U-Stunden statt.

Die Dynamik in der kleinen Gruppe soll helfen, ihr Ziel zu erreichen.

Begleitend werden in persönlicher Abstimmung individuelle Einzelcoachings mit Ihnen durchgeführt.

- Ernährungstheorien, individuelle Ernährungsberatung
- Gesundheit u. a. Fitness-Check-Up
- individuelle Ernährungsberatung & Trainingspläne
- Im Bereich Integration u. a. Fach- und Persönlichkeitsprofil erstellen,
- Selbsteinschätzung objektivieren, Stellenrecherche professionalisieren, überzeugende Bewerbungen erstellen, Bewerbungsverhalten trainieren.

## Fördermöglichkeit

Bei Vorliegen entsprechender Voraussetzung, kann die Teilnahme bis zu 100% öffentlich vom Jobcenter/ der Agentur für Arbeit gefördert werden. Wir beraten Sie dazu gerne in einem persönlichen Gespräch.

## Dauer

**Gesamt 7 Monate 176 UE  
160 UE Gruppenangeboten  
individuell 16 Einzelcoachings**

Der Kurs findet in Teilzeit statt.

Mo. bis Fr. von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr

## Beginntermine

Ab 10.11.2014 laufender Einstieg