

AWT Bildungspark

Akademie für Wirtschaft und Technologie Thüringen GmbH
Arbeitsvermittlung – Aus- und Weiterbildung – Training

Trainingscenter für Schule und Beruf

Kundeninformation über eine Maßnahme zur Gesundheits- und Ernährungsprävention



Die Maßnahme ist nach § 45 SGB III akkreditiert und zugelassen für die AWT Thüringen GmbH durch Certqua Bonn unter 2015M101310-10001.

Was erwartet Sie in der Maßnahme?

Ziel unseres gesundheitsfördernden Angebotes ist es, die Veränderungsbereitschaft und Motivation zu einer gesundheitsorientierten Lebensweise auf der Grundlage Ihrer individuellen Ausgangssituation zu fördern und in neue Bewegungs- und Ernährungsaktivitäten einzubinden.

Damit möchten wir Ihnen helfen, den Anforderungen in Alltag und Beruf durch die Gestaltung einer gesunden Lebensweise gerecht zu werden.

Unser Fachpersonal im Bereich Sport und Ernährung hilft Ihnen gern dabei.

Sprechen Sie mit uns, wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team der AWT Thüringen GmbH

Was wird Ihnen geboten?

- Entspannungstechniken und Antistresstraining
 - Traumreisen,
 - Ergotherapie,
 - Motopädie,
 - progressive Muskelentspannung,
 - Tai Chi
- Kraft-, Sport- und Bewegungstraining
 - Laufband,
 - Nordic Walking,
 - Crosstrainer,
 - kombiniertes Krafttrainingsgerät
 - Karate
- Gesunde Ernährung
In unserer Lehrküche stehen Ihnen unsere erfahrenen Köche zur Verfügung.
 - Sie lernen Geschmack, Verwendung und Zubereitung von verschiedenen Lebensmitteln kalorienbewusst einzusetzen.
 - Worauf sollte bei gesunder Auswahl und Zubereitung geachtet werden?
- Kreative und dekorative Gestaltungsideen
 - Präsentation und Anrichten von Speisen,
 - Serviettenfalttechniken
- Das persönliche Outfit zum guten Menü

Wie ist der Ablauf?

- Nach Zuweisung über Ihr Jobcenter mittels AVGS können Sie die Maßnahme bis zu 80 Stunden nutzen.
- Die Inhalte können nach Dauer und Beginn individuell gestaltet werden und sind sowohl in Teilzeit als auch in Vollzeit möglich.
- Wir entscheiden mit Ihnen gemeinsam über entsprechende Sportarten je nach Interesse und altersgerechten bzw. körperlichen Voraussetzungen.
- Die Maßnahme kann auch mit anderen Maßnamezuweisungen kombiniert werden.

Teilnahmebedingungen

Mit Erhalt eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins (AVGS) durch Ihr Jobcenter können Sie an dem Lehrgang teilnehmen.

Kontaktieren Sie diesbezüglich Ihren zuständigen Ansprechpartner des Jobcenters. Gern beantworten wir auch Ihre konkreten Fragen zu Inhalt und Ablauf.

Zeit, Inhalt und Dauer können nach vorgegebenen Modulen individuell gestaltet werden.

Sie können die Maßnahme sowohl in Vollzeit als auch in Teilzeit absolvieren.

Sprechen Sie mit uns, wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team der AWT Thüringen GmbH

Wann und wie erreichen Sie uns?

E-Mail: service@awt-thu-bildungspark.de

Internet: www.awt-thu-bildungspark.de

Bei allen Fragen kontaktieren Sie bitte unser Servicebüro in Greiz oder unsere Geschäftsstellen in Gera bzw. Zeulenroda.

Geschäftszeiten:

Montag - Mittwoch 07:15 Uhr – 16:15 Uhr

Donnerstag 07:15 Uhr – 17:30 Uhr

Freitag 07:15 Uhr – 15:00 Uhr

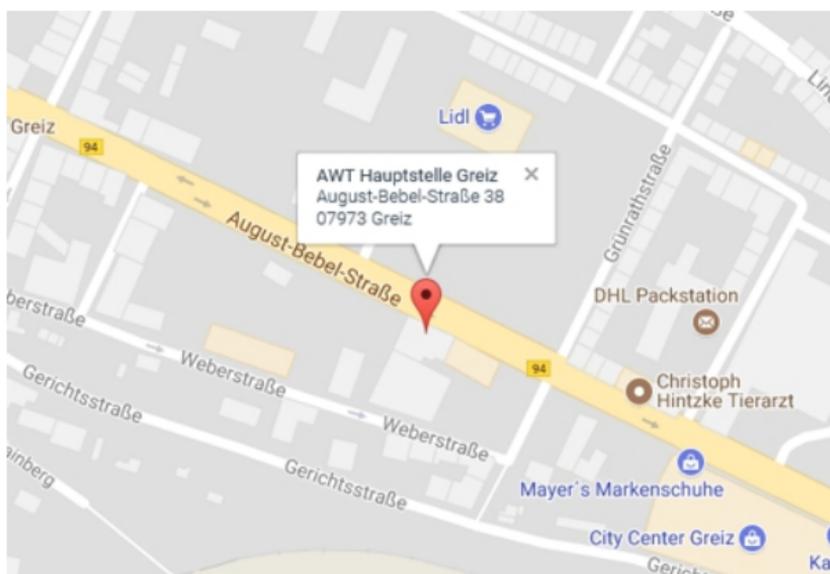
Sie können auch gerne einen individuellen Termin vereinbaren.

Hauptstelle und Servicebüro in Greiz:

August-Bebel-Straße 38

☎ 03661 671092

Ansprechpartnerin: Frau Wohllebe



Unsere Geschäftsstelle in Gera:

Erfurtstraße 10

☎ 0365 7736117

Ansprechpartnerin: Frau Allin



Unsere Geschäftsstelle in Zeulenroda:

Ernst-Thälmann-Allee 3c

☎ 036628 83648

Ansprechpartnerin: Frau Krater

