

Gesundheitsprävention „Fit 50 Plus“

Verbesserung bzw. Stabilisierung des allgemeinen Gesundheitszustandes der Teilnehmer des Paktes „smart 50plus“ im Landkreis Anhalt-Bitterfeld

Maßnahme in Teilzeit nach individuellem Kursplan

Inhalte:

Entspannung

(u. a. Wege zur Entspannung; Motivation und Selbstbestimmung; Umgang mit Stress, Konflikten und Süchten; Einführung in das autogene Training)

Bewegung

(u. a. Muskelaufbau, Beweglichkeit und Koordination; Wege zum gesunden Rücken; Wirbelsäulengymnastik)

Ernährung

(u. a. gesundheitsbewusste Ernährung – individuelles Verhalten; Vielfalt statt Eintätigkeit; vollwertige Ernährung; Kostformen und alternative Ernährungsformen)

Durchführungszeiten:	2 x wöchentlich ca. 4 – 8 Stunden
Auftraggeber:	Jobcenter – Kommunale Anstalt des öffentlichen Rechts für Beschäftigung und Arbeit des Landkreises Anhalt-Bitterfeld Chemieparkstraße 7, 06749 Bitterfeld-Wolfen
Träger:	IBP – Institut für Bildungsmanagement und Potenzialentwicklung Köthener Straße 64, 06847 Dessau-Roßlau
Durchführungsort:	IBP – Institut für Bildungsmanagement und Potenzialentwicklung Straße der Jugend 16, 06766 Bitterfeld-Wolfen (OT Wolfen) (im Mehrgenerationenhaus) Brunnenstraße 23, 06366 Köthen (Begegnungsstätte Volkssolidarität 92 e. V.)
Telefon:	0340 540738-34 und 0340 540738-36
Fax:	0340 540738-37
E-Mail:	info@ibp-anhalt.de