

### M2 - fit und aktiv c

- Beschreibung:** **Ziel:**  
Die TN sollen Potentiale für sich erkennen und aktivieren. Die TN lernen Krisensituationen besser zu bewältigen und erhalten theoretische und praktische Einblicke in die Themen Ernährung, Bewegung und Kommunikation. Ebenso werden handwerkliche und künstlerische Betätigungen angeboten und die TN dürfen eigene Ideen einbringen.
- Weitere Ziele:**  
- Begleitung aus der Isolation  
- Stabilisierung  
- Aktivierung  
- Feststellung von Ressourcen und Weiterentwicklungsmöglichkeiten
- Inhalte:**  
Dieser Kurs kann als Hybrid-Angebot des BZ mit der VHS-Cloud angeboten werden. Die Wissensvermittlung geschieht dann durch die Kombination von Präsenz- und Onlineunterricht. Der Schwerpunkt liegt, wenn möglich, auf dem Präsenzunterricht. Wie das alles in der Praxis aussieht, erfahren und lernen die Teilnehmenden am ersten Tag.
- Es gibt gerade auch bei arbeitslosen Menschen viel brachliegendes Potential an Arbeitskraft und Zeit, an Erfahrung, Wissen, Können und Talenten, das oftmals aufgrund gesundheitlicher Hemmnisse nicht genutzt werden kann. Das Seminar „fit und aktiv“ ist bei allen seinen Inhalten verstärkt auf diesen Aspekt ausgerichtet. Gesundheit ist nicht nur eine rein körperliche Sache, sondern betrifft ebenso die geistige Haltung und die psychosoziale Situation. Bei den Themen Ernährung und Bewegung wird theoretisches Wissen übermittelt und in die Praxis übertragen (Kochen, bzw. Bewegungsübungen im Gymnastikraum oder draußen). Im Bereich Kommunikation und mentales Training werden mit den TN Möglichkeiten zur Festigung der Persönlichkeit und zur positiven Bewältigung von Krisensituationen erarbeitet. Gedächtnistraining und handwerklich künstlerisches Tun mobilisieren persönliche Ressourcen und runden das Angebot ab. Die TN haben zudem die Möglichkeit, auch eigene Themen und Ideen einzubringen.
- Voraussetzungen:** SGB II-Bezug, gute Deutschkenntnisse, ggf. Internetzugang, internetfähiges Endgerät (PC, Smartphone, Tablet,...)
- Dauer:** 6 UE, 8:15 - 13:15 Uhr, 3 Monate jeweils 2 Tage/Woche
- Max Teilnehmer:** 12