



**START:  
10.01.2018**

## XXL - Aktiv sein und Stärke zeigen

### KOMPETENZ, DIE SIE WEITER BRINGT

Zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation, Lebensweise und des Gesundheitsbewusstseins von stark übergewichtigen Personen, ist eine der komplexen Problemlage entsprechende, an den Ursachen ausgerichtete Herangehensweise erforderlich.

Gemeinsam mit einem Team von Fachexperten aus den Bereichen Ernährung, Sport und Arbeitsmarkt haben wir ein erfolgreich erprobtes Modell entwickelt, das Menschen mit hohem Übergewicht professionell für einen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt aktiviert.

Grundlage des XXL-Angebotes ist die Reflexion und nachhaltige Veränderungen der bisherigen Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten der Teilnehmenden. Dies zielt sowohl auf eine Gewichtsreduktion als auch auf deren langfristige Stabilisierung ab.



### ZIELGRUPPE

- erwerbsfähige Leistungsberechtigte mit Übergewicht (Adipositas)

### ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN

- Motivation zur Gewichtsreduzierung
- ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme an leichten bis mittleren sportlichen Aktivitäten

### ZEITRAUM / TEILNEHMERZAHL

- 10.01.2018 – 18.10.2018
- Seminarfrei:  
03.04.2018 - 06.04.2018  
30.04.2018 und 11.05.2018  
16.07.2018 – 27.07.2018
- Teilnehmer mind. 8 max. 15

### UNTERRICHTSZEITEN

- Montag – Freitag: 08:30 – 15:30 Uhr

### ABSCHLUSS

- Teilnahmebescheinigung
- in Ausnahmefällen sind Teilabschlüsse wie ECDL, AEVO (IHK), Sachkundeprüfung §34a (IHK), Pflegebasis- und Betreuungsassistentz möglich

### FÖRDERUNG

- mit Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheine (AVGS) nach §45 Abs.1 Satz 1 Nr.1 SGB III - Maßnahme-Nr.: 962-20-18

**AVGS**

# XXL - Aktiv sein und Stärke zeigen

## Kursinhalte

Die Inhalte der Maßnahme werden individuell ausgerichtet. Mit jedem Teilnehmer werden passende Trainings- und Qualifizierungspläne erarbeitet, sowohl im Bereich Bewegung und Ernährung, als auch im Bereich der individuellen Orientierung in berufsrelevanten Bereichen.

**Im Rahmen der Maßnahme sollen folgende Ziele erreicht werden:**

- **Gesundheitstraining:**
  - nachhaltige Verringerung des Gewichtes unter Anleitung von Fachexperten
  - bewusster Umgang mit der Nahrungsaufnahme
  - Alltagsstauglichkeit stabilisieren
- **Alltagsorganisation / Verhaltenstraining:**  
strukturierte Lebensführung und Training beschäftigungsrelevanter Kompetenzen
- **individuelle Orientierung:**  
individuelle Orientierung in den für das künftige Berufsziel relevanten Bereichen
- **Bewerbungstraining:**  
Erstellung und Aktualisierung von Bewerbungsunterlagen, Aktivierung und Unterstützung von Bewerbungsaktivitäten, Vorbereitung auf Auswahlverfahren.

Das Angebot ist in 3 Phasen untergliedert. Die Inhalte sind am anvisierten Entwicklungsprozess der Teilnehmer ausgerichtet.

### Phase 1 21 Wochen

- Ernährungsberatung (inkl. Kochen)
- funktionales Bewegungstraining (z.B. Fitnessstudio, Schwimmhalle, Outdoor)
- Alltagsorganisation / Verhaltenstraining
- Training beschäftigungsrelevanter Kompetenzen

### Phase 2 9 Wochen

- individuelle berufsrelevante Orientierung (320 UE)
- funktionales Bewegungstraining (40 UE)

### Phase 3 6 Wochen

- Ernährungsberatung
- funktionales Bewegungstraining
- Bewerbungstraining

Zur Stabilisierung der Fortschritte unserer Teilnehmenden bieten wir über den gesamten Zeitraum individuelles Coaching und psychologische Sprechstunden an. Des Weiteren erfolgen ärztliche Untersuchungen in regelmäßigen Abständen.

**Weitere Angebote unter:  
[www.grone.de](http://www.grone.de), Tel.: 030 549962-0**



### Ansprechpartner:

**Sylvia Franz**  
Beratung mittwochs  
11:00 Uhr oder nach  
telefonischer Anmeldung

**Coswiger Str. 5**  
12681 Berlin, Raum 203  
Telefon: 030 549962-13  
E-Mail: [s.franz@grone.de](mailto:s.franz@grone.de)  
[info-berlin@grone.de](http://info-berlin@grone.de)

### Durchführungsort:

**Bildungszentrum AFW Berlin**  
Coswiger Str. 5  
12681 Berlin

### So finden Sie uns:

- S-Bahn S7/S75** bis S-Springpfuhl
- TRAM M8/18** bis S-Springpfuhl
- TRAM M8** bis Beilsteiner Str.
- BUS 194** bis S-Springpfuhl

**Grone-Bildungszentren Berlin  
GmbH – gemeinnützig –**

EIN UNTERNEHMEN DER STIFTUNG GRONE-SCHULE

