

## UNSER TEAM

### EINZELCOACHING UND PROJEKTE

#### Barbara Ebke

Wolfsschlucht 27, 3. Stock, 34117 Kassel

☎ 0561 / 220 753 02

✉ b.ebke@outlaw-kassel.de

#### John Geng

Wolfsschlucht 27, 3. Stock, 34117 Kassel

☎ 0561 / 220 753 01 (Mi, Do)

☎ 0561 / 830 956 72

✉ j.geng@outlaw-kassel.de

### BEWEGUNG

#### Siiri Wessel

Wolfsschlucht 27, 3. Stock, 34117 Kassel

☎ 0561 / 220 753 01 (Mo und Di)

✉ s.wessel@outlaw-kassel.de

### ERNÄHRUNG

#### Margit Hildebrandt

Holländische Straße 208, 34127 Kassel

☎ 0561 / 983 53 33 (Mo und Di)

✉ m.hildebrandt@outlaw-kassel.de



## KONTAKT

### Outlaw Kassel gemeinnützige GmbH

Projekt FM aktiv

Wolfsschlucht 27, 3. Stock

34117 Kassel

Projektleitung

Anne Müller

a.mueller@outlaw-kassel.de

[www.outlaw-kassel.de](http://www.outlaw-kassel.de)



08.2024, Fotos: pixabay.com, Titel: photos.icons8.com



## FM AKTIV

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
KASSEL

**jobcenter**  
Stadt Kassel

Wir finden den Weg. Gemeinsam.  
**Outlaw**  
KASSEL

## ZIEL DES ANGEBOTES

Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebensführung in den Bereichen Ernährung, Sport und Beruf sowie Entwicklung und Umsetzung von Zielen zur Steigerung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und der Verbesserung der gesundheitlichen Situation. Zusätzlich werden aktivierende Projekte durchgeführt, die sich an den Wünschen, Interessen, Neigungen und Ideen der Teilnehmenden orientieren, um deren Motivation zu fördern.

Dauer und Zeitaufwand:

12 Monate

an vier Tagen pro Woche in Teilzeit

Einstieg ist laufend möglich.

## EINZELCOACHING

- Orientierung im Alltag
- Fragen rund ums Wohnen
- Stärkung und Förderung eigener Fähigkeiten
- Informationen zu Qualifizierungs-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Suche nach Arbeit oder Ausbildung
- Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen

## ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

- Bewegungsaktivitäten, z. B. Gymnastik, Walking, Schwimmen, Radfahren
- Informationen zu Sportvereinen und Bewegungsangeboten der Stadt Kassel
- Gesunde Ernährung
- Einkaufstipps
- Gemeinsames Kochen und Essen

## AKTIVIERENDE PROJEKTE

- Gruppenprojekte über mehrere Termine
- Orientierung an Teilnehmendenwünschen, Interessen und Ideen
- Förderung der Motivation und Leistungsfähigkeit
- Förderung sozialer und personaler Kompetenzen (Kreativität, Teamfähigkeit, Selbstwirksamkeit)

