

UNSER TEAM

ERNÄHRUNG

Margit Hildebrandt

Holländische Straße 208, 34127 Kassel
Telefon: 0561 / 983 53 70
m.hildebrandt@outlaw-kassel.de

BEWEGUNG

Julia Oberthür

Wolfsschlucht 27, 3. Stock, 34117 Kassel
Telefon: 0561 / 220 753 01 (Mo und Do)
j.oberthuer@outlaw-kassel.de

EINZELCOACHING

Oxana Kötz

Wolfsschlucht 27, 3. Stock, 34117 Kassel
Telefon: 0561 / 220 753 02 (Di und Mi)
o.koetz@outlaw-kassel.de

EINZELCOACHING

John Geng

Wolfsschlucht 27, 3. Stock, 34117 Kassel
Telefon: 0561 / 220 753 01 (Di und Mi)
j.geng@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



10.2022, Fotos: pixabay.com, Titel: photos.icons8.com



FM AKTIV



Wir finden den Weg. Gemeinsam.



ZIEL DES ANGEBOTES

Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebensführung in den Bereichen Ernährung, Sport und Beruf sowie Entwicklung und Umsetzung von Zielen in diesen Bereichen zur Steigerung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und der Verbesserung der gesundheitlichen Situation.

DAUER UND ZEITAUFWAND

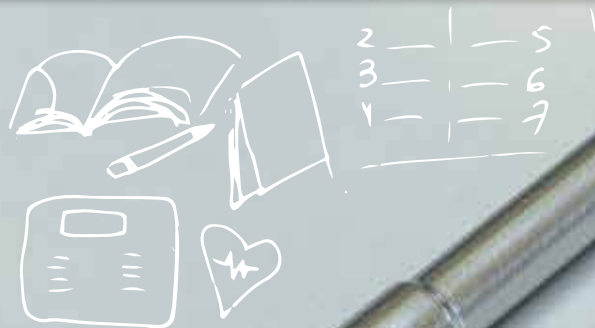
12 Monate
an drei Tagen pro Woche in Teilzeit
Einstieg ist laufend möglich.

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

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



M aktiv

