

## Physische Gesundheit durch Bewegung und Sport in der Gruppe

Wenn durch die Arbeit Sozialkontakte und Struktur weg brechen, soll unser Angebot den Personen eine Struktur, Sport und soziale Kontakte vermitteln und damit vor Einsamkeit, möglichen Depressionen und möglichen weiteren physischen und psychischen Folgen bei einer Langzeitarbeitslosigkeit bewahren.

**Dabei steht die gemeinsame Freude an der Bewegung und am Zusammensein im Zentrum.**

Regelmässige Treffen in Form von Spaziergängen und Ausflügen sowie vielfältige Sportangebote bilden die Basis für eine soziale Langzeitintegration, welche auch nur kurzfristig genutzt werden kann um Motivation, Strukturen und soziale Kontakte aufrecht zu erhalten.

**Spaziergänge in und um Zürich von 1,5 - 2 Stunden (Konversation auf Deutsch oder Englisch während des Ausflugs)**

Ab Juli 21 - aktuell in Planung

2 x wöchentlich mit Kommunikation auf Deutsch in Planung (auch für Fremdsprachige um die Sprachkenntnisse zu verbessern)

1-2 x wöchentlich mit Kommunikation auf Englisch in Planung (auch für Fremdsprachige um die Sprachkenntnisse zu verbessern)

**Leichte - mittlere Wanderungen in und um Zürich (Forch, Sihltal, Uetliberg, Albiskette, Limmat etc.)**

ab Juli in Planung 1 - 2 x pro Woche

Aufwand: 2, - 4 Std.

**Einzel - und für Gruppen bieten wir Resilienztraining\* an.**

**\*Resilienz = psychische Widerstandskraft; Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen**

Termine / Dauer / Preise für Resilienztraining in Gruppen:

2 x 3 Stunden zusätzliche Hausaufgaben à ca. 1,5 Std.

1. Teil: Montag, 30.08.21 Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr 3 Std.

2. Teil: Montag, 06.09.21 Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr 3 Std.

Preis total: Fr. 150. -

**Individuelles Einzel-Resilienztraining auf Anfrage per Kontaktformular**