

## Über die DAA

Die Deutsche Angestellten-Akademie ist seit über 60 Jahren als gemeinnütziger Weiterbildungsträger auf dem Sektor der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung tätig. Unsere bundesweite Präsenz und unser breit gefächertes, flexibles Dienstleistungsangebot sind Ausweis unserer kundenorientierten, qualitativ hochwertigen Bildungsarbeit.

Wir haben die dynamischen Entwicklungen in der Gesundheits- und Wellnessbranche beobachtet, neuen Qualifizierungsbedarf erkannt und für Sie geeignete, beschäftigungswirksame Lehrgänge entwickelt.

Eine Übersicht über unser umfangreiches Lehrgangsangebot gibt unsere Broschüre „Kompetenz im Gesundheits- und Sozialbereich“, die wir Ihnen auf Wunsch gern zukommen lassen.

## Gesund leben und arbeiten

**Rufen Sie uns an!**

**Tel. 030 56821930**

**[www.daa-berlin.de](http://www.daa-berlin.de)**

## Information und Beratung Deutsche Angestellten-Akademie Institut Berlin und Brandenburg

Sonnenallee 223 • 12059 Berlin  
Telefon: 030 56821930  
E-Mail: [info.daa-berlin@daa-bw.de](mailto:info.daa-berlin@daa-bw.de)  
Internet: [www.daa-berlin.de](http://www.daa-berlin.de)



## Verkehrsverbindung

- S-Bahnhof Sonnenallee
- Bus M 41 und 171
- Zwischen S-Bahnhof Sonnenalle und Estrel-Hotel

## Zertifiziert nach AZWW

Die Deutsche Angestellten-Akademie GmbH ist nach der AZWW (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung) zertifiziert und zugelassen für die Durchführung von Maßnahmen der Förderung beruflicher Weiterbildung. Sie ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. Sitz der Gesellschaft ist Hamburg.

[www.daa-berlin.de](http://www.daa-berlin.de)

Stand: 11/2009



## wissen wandeln wachsen Berufe auf gesunder Grundlage



## FIT IN DEN JOB

**AZWW-zertifiziert**

## Zielsetzung und berufliche Tätigkeitsfelder

Arbeitslos zu sein ist für viele Betroffene eine schwierige Situation: Sie sind außergewöhnlichen Belastungen ausgesetzt und der eigenen Gesundheit wird häufig nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei ist das körperliche und seelische Wohlbefinden eine Voraussetzung, die die Wiederaufnahme einer Beschäftigung überhaupt erst ermöglicht.

Dieser Kurs richtet sich an Arbeitsuchende aus allen Berufen, die ihre eigene Gesundheit stabilisieren, ihre PC-Kenntnisse erweitern und somit ihre beruflichen Perspektiven entwickeln wollen. Teilnehmer/innen reflektieren ihre Lebensweise und werden dazu befähigt, ihren persönlichen Fitness & Ernährungsplan zu erarbeiten. Ein aktives selbstfürsorgliches Verhalten sowie eine angemessene soziale Teilhabe wird angeregt. Die Leistungsbereitschaft steigert sich und neue Ziele werden angestrebt.

## Zugangsvoraussetzungen

Arbeitslosigkeit mit gesundheitsbedingten Vermittlungshemmnissen

## Fördermöglichkeiten

Die Kostenübernahme kann nach Einzelfallentscheidung durch die Agentur für Arbeit bzw. durch das JobCenter entsprechend den Richtlinien des Sozialgesetzbuches SGB II und SGB III (Bildungsgutschein) oder andere Leistungsträger (Deutsche Rentenversicherung, Berufsgenossenschaften, Berufsförderungsdienst) erfolgen.

## Inhalte (Auszug)

- **Coaching**  
Individuelle sozial-pädagogische Betreuung
- **Gesundheit – Basiswissen**  
Der menschliche Organismus, Zivilisationskrankheiten und andere gesundheitliche Bedrohungen, Ernährungslehre, Suchtmittelkonsum
- **Gesundheit – praktische Übungen**  
Trainingsprogramm und externer Unterricht im kooperierenden Fitnessstudio  
Kennen lernen und Erproben von Übungen zwecks Erstellung eines eigenen Fitness- & Entspannungsprogramms, Mobilitätstraining, Stärkung der sozialen Teilhabe
- **Fit am PC und Ergonomietipps**  
Microsoft Word, Internetrecherche, sicherer Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln
- **Arbeitsmarktorientierung und Vermittlungsunterstützung**  
Arbeitsmarktbeobachtung, Berufsorientierung, Alternativen entwickeln, Zeitarbeit

## Abschluss

- DAA-Teilnahmebescheinigung
- Teilnehmer-Profilung
- Fitnesspass

## Lehrgangsdauer und -form

- 3 Monate/480 Unterrichtsstunden Vollzeit
- Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Termine auf Anfrage

## Information und Anmeldung

Frau Bullerjahn	8:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Telefon	030 56821930
Herr Paulin	14:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Mobil	0163 3228937

Anfragen gern auch per SMS