

# Fit for Life?

Test yourself and GO!

## Gesundheit und Optimismus – ein Trainingsprogramm fürs Leben

### **Worum es geht?**

Um die gute Laune: Woher sie kommt, wohin sie geht

Um den klaren Kopf: Wie man in stürmischen Zeiten die Übersicht behält

Um das warme Herz: Wozu ein wohlige Körpergefühl alles gut ist und wie man's bekommt

### **Teilnahmebedingungen?**

1. Du solltest **Forscher in eigener Sache** werden wollen, d.h.:

- deine Stärken erkennen und deine Wünsche in die Tat umsetzen wollen
- Ängste als Wegweiser und Kraftquellen erkennen und nutzen wollen
- an Selbstsicherheit und Durchsetzungsfähigkeit gewinnen wollen

2. Du solltest **Zeit** haben

- 1. Block: Mi, 01.02.2012, 08.00 – 13.00 Uhr, Kath. Ehe- und Lebensberatung, Kurze Str. 13a
- 2. Block: Di, 14.02.2012, 08.00 – 13.00 Uhr, Nachbarschaftszentrum Grone, Deisterstr. 10
- 3. Block: Mo, 27.02.2012, 08.00 – 13.00 Uhr Kath. Ehe- und Lebensberatung, Kurze Str. 13a
- Reflexionstreffen: Do, 22.03.2012 16.00-17.30 Uhr, FKG, Treffpunkt Lehrerzimmer

3. Die **Kosten**: max. 10 Euro

4. **Verbindliche Anmeldungen** bitte mit Angabe von Name, Jahrgang, Klassenlehrer/ Tutor per E-Mail an mstechmann@web.de (Hr. Stechmann) oder mkfahrenbach@aol.de (Fr. Fahrenbach). Für weitere Fragen gelten dieselben E-Mail-Adressen. **Anmeldeschluss ist der 22.12.2011.** Eine Anmeldebestätigung (oder Absage; die Teilnehmerzahl ist begrenzt!) und konkretere Informationen folgen dann per E-Mail.

### **Wer führt das Programm durch?**

Vera Schreiber, Familienberatungsstelle der Arbeiterwohlfahrt Göttingen

