FIT FOR LIFE – Trainieren damit' s läuft

Sportler wissen: Regelmäßig trainieren macht stark. Bei FIT FOR LIFE trainierst du deine Stärken. Weil sie dir helfen, mit anderen klarzukommen – in der Schule, in der Freizeit, in der Familie, im Job. Denn auch da gibt's Regeln, nach denen gespielt wird. Wie beim Sport. Wer sich an die Spielregeln hält, kommt weiter. Wer foult, kriegt die Rote Karte und ist raus. Und das kann ganz schön frustig sein, wenn man nicht mehr angesagt ist, nicht dazu gehört. Und sauer macht es auch, weil die anderen Spaß haben – und man selber guckt nur zu.

Hol raus, was in dir steckt

Die Schule geschmissen, kein Job, kein Geld? Kein Grund, zu sagen: ich kann nichts, bin nichts, darf nichts. Es steckt viel in dir. Zum Beispiel Wünsche, Fähigkeiten, Mut, Humor. Damit kannst du viel anfangen. Wenn du das nutzt, wirst du merken: Probleme sind keine Niederlage, und Draufhauen oder Stillhalten nicht die Lösung.

Bei FIT FOR LIFE hast du die Wahl: Es gibt einfachere Wege, um an dein Ziel zu kommen. Welcher der richtige für dich ist, kannst du in Ruhe austesten.

Bei FIT FOR LIFE lernst du, wie du es schaffst:

- dass Freunde, Eltern und Lehrer dir zuhören
- das zu sagen, was du denkst
- am Ball zu bleiben
- mit anderen auszukommen
- die Wut im Bauch loszuwerden
- gemeinsam mit anderen eine Sache durchzuziehen
- stark zu werden

24 x Spiel, Spaß und Spannung

Dein Team besteht aus bis zu acht Jugendlichen und dir. Ihr trefft euch einmal in der Woche für eineinhalb Stunden, insgesamt 24 Mal. Gemeinsam macht ihr euch fit für die Zukunft – mit Sport, Rollenspiel und Videoarbeit, mit Musik, Pinsel und Computer.

Dein Trainer / deine Trainerin

Ein guter Trainer weiß, wie er das Beste aus seinem Schützling rausholt. Er beobachtet ihn, und wenn er seine Stärken kennt, motiviert er ihn, daran zu arbeiten. Genauso machen wir es auch. Wir werden dich unterstützen, wo wir können. Du kannst mit uns reden und streiten, uns um Rat fragen und um Hilfe bitten. Als TrainerInnen stehen wir immer an deiner Seite. Nutze deine Chance!

Ein Angebot von:

Hans-Wendt-Stiftung

Veranstaltungsort:

Hans-Wendt-Stiftung

Adresse:

Am Lehester Deich 17-19

28357 Bremen

Ansprechperson:

Anke Rehder

Telefon:

0421. 417 24 01

Fax:

0421. 417 24 02

E-Mail-Adresse:

arehder@hwst.de

Internetadresse:

www.hans-wendt-stiftung.de/hilfen-zur-erziehung/trainings/

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

bitte anmelden