

JUMP!

Aktiv in Dein Leben



GAB Südniedersachsen gGmbH

JUMP! – Haus 1, 1. OG
Florenz-Sartorius-Straße 5
37079 Göttingen
+49 551 789650-26



ASC Sportcentrum

August-Schütte-Platz 1
37085 Göttingen

Simone Specht

specht@gab-suedniedersachsen.de
+49 173 2805277



Alexander Donschen

donschen@gab-suedniedersachsen.de
+49 152 27783017

So erreichen Sie uns:

Buslinie: E71, 72, 110, 220
Bis: Florenz-Sartorius-Straße



Für weitere Informationen einfach den QR-Code scannen!

www.gab-suedniedersachsen.de

 [gab-suedniedersachsen](https://www.facebook.com/gab-suedniedersachsen)
 [gab-suedniedersachsen](https://www.instagram.com/gab-suedniedersachsen)

Notizen:

GAB – Gesellschaft für Arbeits- und Berufsförderung
Südniedersachsen mbH – gemeinnützig –

Ein Angebot im Rahmen des SGB II

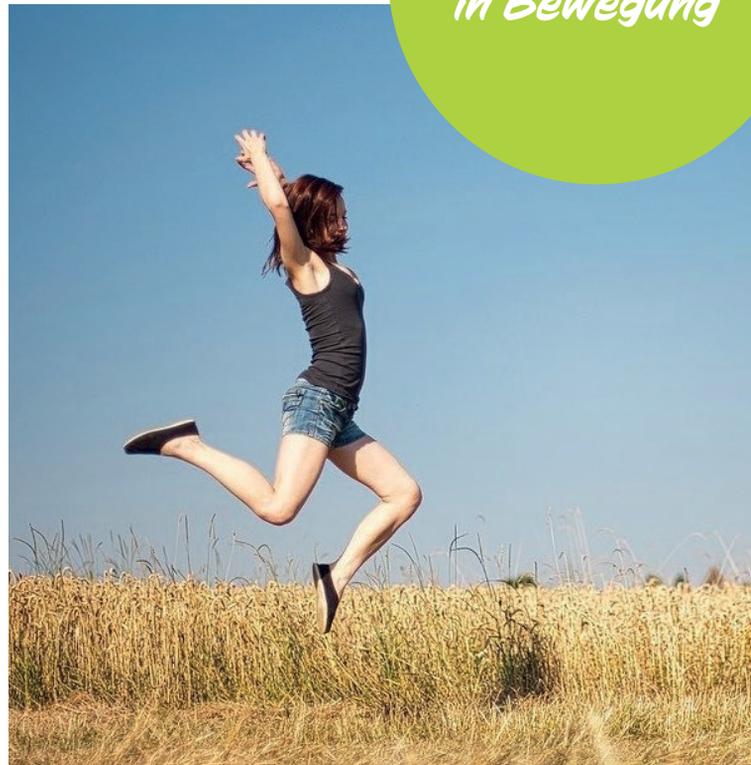


LANDKREIS GÖTTINGEN

JUMP!

Aktiv in Dein Leben

*Gemeinsam
in Bewegung*



JUMP!

Worum geht es?

Bei JUMP! sind Sie körperlich aktiv und stärken sich gesundheitlich. Ergänzend unterstützen wir Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele.

Sie werden

- Ihre Ideen und Erfahrungen bei JUMP! einbringen
- lernen, wie Sie Ziele verfolgen und erfolgreich umsetzen
- persönlich an Stärke gewinnen
- neue Fähigkeiten erwerben
- Selbstvertrauen und Motivation gewinnen
- das Bewegungsangebot aktiv nutzen und davon profitieren
- sich bei Gruppentreffen austauschen
- in Einzelgesprächen zur Erreichung Ihres persönlichen Ziels begleitet

Zeitlicher Rahmen

- Angebotsdauer 4 Monate
- bis 16 Stunden pro Woche, täglicher Beginn um 10:00 Uhr
- montags, mittwochs und freitags machen wir 2,5 Stunden Sport
- dienstags und donnerstags finden Gruppentreffen im Rahmen von bis zu 4 Stunden statt
- Einzeltermine nach Bedarf



Erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele! Was Sie bei JUMP! erwartet:

- Steigerung der sportlichen Aktivitäten
- Mitgliedschaft beim ASC Sportverein
- Vielseitige Unterstützung durch pädagogische Mitarbeitende
- Beratung bei der Entwicklung von Lebensperspektiven und Erschließung von neuen Möglichkeiten
- Erfolgserlebnisse aus dem Sport werden als Ressource für Ihre persönliche Weiterentwicklung genutzt
- Sie können die Gelegenheit ergreifen, um in Richtung Arbeit oder Ausbildung voranzukommen



Wie ist der Ablauf?

- Sie lernen die Gruppe kennen und tauschen sich über Angebote, Erfahrungen und Möglichkeiten aus
- Sie setzen sich realistische sportliche & persönliche Ziele
- Sie setzen Ihre Ziele um – mit Hilfe unserer erfahrenen Coaches
- Sie reflektieren, was Sie gelernt und erreicht haben

**Gemeinsam mit uns
in ein aktives Leben starten!**