



»Ich bin jung
und kann einiges
bewegen – für mich
selbst und auch
für andere!«

Jugendgesundheitscoaching – sei dabei!

- ✓ Du bist zwischen 14 und 19 Jahre alt?
- ✓ Du willst wichtige Dinge zu Themen wie Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit lernen und vielleicht auch selbst Themen vorschlagen?
- ✓ Wir zeigen dir, wohin du dich in verschiedenen Situationen (z.B. wenn es dir oder Freund*innen nicht gut geht) wenden kannst.
- ✓ Du kannst an einzelnen für dich interessanten Themen teilnehmen. Falls du mindestens 4 Termine absolvierst, bekommst du zusätzlich das Zertifikat zum Jugendgesundheitscoach und wirst Expert*in und Ansprechpartner*in für Gesundheitsfragen in deinem Umfeld.
- ✓ Nach Abschluss kannst du dich, je nach Interesse und Zeit, ehrenamtlich betätigen und bekommst dafür natürlich Bestätigungen.
- ✓ Alle Module finden online statt, damit du einfach dabei sein kannst.

Nähere Infos & Anmeldung:

Shari Langeleh
Tel./Whatsapp: +43 669 15 88 75 – 46
E-Mail: langeleh@avos.at

Melde dich einfach ☺

Gesund und bewusst leben.
Mehr Informationen unter: www.avos.at



Im Auftrag von
 **LAND
SALZBURG**



Jugendgesundheitscoaching

Termine Herbstblock 2022

»Ich bin jung
und kann einiges
bewegen – für mich
selbst und auch
für andere!«

Immer online von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr!

„Mind yourself“ (Di, 27.9.2022): Was kann ich tun, um gut auf mich zu schauen? Was kann ich anderen an Tipps mitgeben? Und wohin kann ich mich wenden, wenn es allein nicht mehr weitergeht? Eine kleine Toolbox für die Seele. *In Kooperation mit der akzente Jugendinfo & Fachstelle Suchtprävention*



„Du bist, was du isst“ (Di, 04.10.2022): Zucker, Eiweiß, Fett – was ist gut für mich? Alle Fragen rund um gesunde Ernährung mit unserem Ernährungswissenschaftler und Diätologen Mario

„There Is No Planet B“ (Mi, 12.10.2022) Hitzewelle und Klimakrise – wie wird es in Zukunft mit uns weitergehen? Du lernst Wichtiges für dich zum Thema Klima, Umwelt und Nachhaltigkeit. *In Kooperation mit dem Klimabündnis Salzburg*



„Stressmanagement und Lerncoaching“ (Di, 18.10.2022): Du lernst mit unserer Psychologin Shari Methoden kennen, um deinen Alltag und auch deine Ausbildung gelassener zu gestalten.

Anmeldung & weitere Infos:

Shari Langeleh

Tel./Whatsapp: +43 669 15 88 75 – 46

E-Mail: langeleh@avos.at

Gesund und bewusst leben.
Mehr Informationen unter: www.avos.at



Im Auftrag von
 LAND
SALZBURG