

ALLE INFORMATIONEN
ZUM PROJEKT
#KEEP FIT



#Keep fit

#KEEP FIT hat sich zum Ziel gesetzt, die psychische und psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu erhalten und zu fördern.

Das Projekt spricht Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 24 Jahren, deren Eltern und Bezugspersonen an.

Das Projekt #KEEP FIT wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und vom Landesjugendreferat Kärnten gefördert.

Alle Angebote sind für die Teilnehmenden kostenlos.

Informationen und Anmeldung:
Die Kärntner Volkshochschulen
Projekt #Keep fit
Mag.a Claudia Greul
c.greul@vhsktn.at
0676 84 58 70 720
vhsktn.at



finanziert durch den

Kärntner
Gesundheitsfonds

Gesund und fit ins Erwachsenenleben



#lovemyvhs

ANGEBOTE FÜR ELTERN

Workshops für Jugendliche

WERDE VHS-JUNGTRAINER*IN!

Sie möchten...

- Ihrem Kind Gesundheitsbewusstsein vorleben?
- den Alltag etwas entschleunigen?
- über Soziale Medien informiert sein?
- bei Konflikten mit Ihrem Kind gelassen bleiben?
- Beratung zu Ihrer und zur psychosozialen Gesundheit Ihres Kindes in Anspruch nehmen?

Du kannst bei uns...

- ✗ dein Selbstvertrauen stärken
- ✗ mehr über gesunde Ernährung erfahren
- ✗ sicher mit Social Media umgehen
- ✗ deine Lernkompetenz verbessern
- ✗ Tipps zu gelungener Kommunikation erhalten
- ✗ deinen Tagesablauf besser organisieren

Du bist zwischen 15 und 24?

- ! Du willst Neues lernen und dein Wissen weitergeben?
- ! Du interessierst dich für einen gesunden Lifestyle?
- ! Du arbeitest gerne in einem Team und hast Lust, neue Projektideen zu entwickeln?

DIREKT ZU ALLEN ANGEBOTEN



FÜHLST DU DICH ANGESPROCHEN?
DANN MELDE DICH BEIM TEAM VON *KEEP FIT!

Alle Angebote sind für die Teilnehmenden kostenlos