



»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 und Anmeldung bei

Shari Langeleh  
Tel.: +43 662 88 75 88 – 46  
E-Mail: [langeleh@avos.at](mailto:langeleh@avos.at)

Melde dich einfach ☺

Gesund und bewusst leben.  
Mehr Informationen unter: [www.avos.at](http://www.avos.at)



Im Auftrag von  
 **LAND  
SALZBURG**





## Jugendgesundheitscoaching

Termine Sommerblock 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!

„**Seelisch Erste Hilfe leisten**“ (14.06.2022): Was kann ich tun, wenn es mir oder jemand anderem schlecht geht? Alle Fragen rund um die psychosoziale Gesundheit mit unserer Psychologin Shari.

„**Stressmanagement und Lerncoaching**“ (21.06.2022): Du lernst mit unserer Psychologin Katharina Methoden kennen, um deinen Alltag gelassen zu gestalten.

„**How to move**“ (28.06.2022): Fragen zur Bewegung, Motivation und alles, was du dazu wissen möchtest, beantwortet euch unser Sportwissenschaftler Lukas.

„**Sucht und Rausch**“ (05.07.2022): Du lernst Grundlagen der Suchtprävention, Entstehung und Ursachen von Risikoverhalten und Sucht *In Kooperation mit akzente Fachstelle Suchtprävention.*

**akzente**  
salzburg  
Fachstelle Suchtprävention

Weiter geht's dann im Herbst 😊

Die Themen werden laufend erweitert und die Terminblöcke finden zweimal im Jahr statt.

### Anmeldung & weitere Infos:

Shari Langeleh

Tel.: +43 662 88 75 88 – 46

E-Mail: [langeleh@avos.at](mailto:langeleh@avos.at)

Gesund und bewusst leben.  
Mehr Informationen unter: [www.avos.at](http://www.avos.at)

**AVOS**



Im Auftrag von  
 **LAND  
SALZBURG**