



FIT & GESUND DURCH DEN MSA

DAS STECKT DRIN

„Fit & gesund durch den MSA“ ist ein 5-monatiges Zusatzangebot für Lernende im ESF-MSA-Kurs. Einmal wöchentlich werden gezielt Bewegung, Ernährung und Entspannung trainiert, damit ein Ausgleich zum Lernen geschaffen. „Fit & gesund“ stärkt Routinen, Resilienz und Gesundheitsbewusstsein. Es bietet eine wichtige Ergänzung für erfolgreiches Lernen. Das Training unterstützt junge Erwachsene dabei, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun und sie langfristig zu erhalten.

KURZ & KNAPP

- + du lernst bei uns im ESF-Projekt „MSA – Durchstarten!“
- + du willst wissen, wie du Bewegung, Ernährung und Ausgleich für dich in den Tag einbaust
- + du lebst nachweislich in Berlin
- + du willst zusätzlich etwas für deine Fitness tun
- + keine Kosten, keine Berechtigung erforderlich

FAKTEN

- + Wir starten nach MSA-Projektbeginn mit zusätzlich 2 Stunden pro Woche am Nachmittag
- + Was: Gesundheitsförderung leicht gemacht, Gesundes Essen für den Tag, Bewegung für zwischendurch, Ausgleich leicht gemacht, bei jedem Training: digitale Tools gezielt nutzen.

WO

- + Alexanderstraße 5 in 10178 Berlin, direkt am Alex, 1. Etage; ☎ +49.176.353 123 10

Eine Initiative von:

context

COMFORT
SCHULUNGSZENTRUM

btb
SCHUL
ZENTRUM

btb
BILDUNGS
ZENTRUM

Das Projekt wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert.

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN

