



Ihre Gesundheit, Ihre Ziele
– unser Coaching.



Kontakt

Berlin Spandau

GBB Gesellschaft für berufliche Bildung mbH
Galenstraße 6 • 13597 Berlin

Ansprechperson
Michael Durek

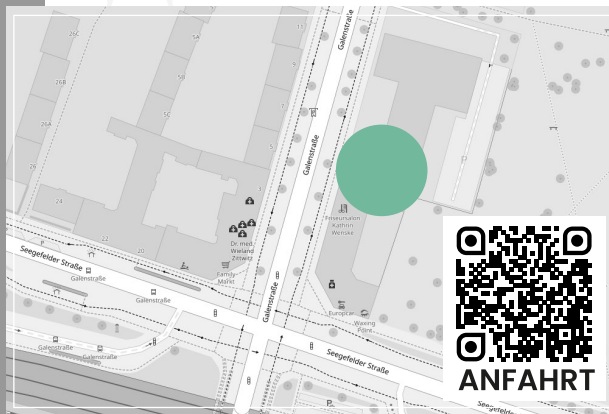
Tel. 030 / 33 30 88 51
Fax 030 / 33 50 51 50
E-Mail einszueins-sp@hilfe-aus-einer-hand.de

Öffnungszeiten / Erreichbarkeit

Mo-Do 08:00 – 16:00 Uhr
Fr 08:00 – 15:00 Uhr

Orientierung

Sie finden uns im Spandauer Ärztehaus direkt in
der Nähe der Spandau Arcaden!



Impressum

GBB Gesellschaft für berufliche Bildung mbH
Hubertusstraße 55 • 45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 / 30 65 8 – 0 • Fax: 02361 / 30 65 8 – 30
E-Mail: info@gbb-mbh.de • Web: www.gbb-mbh.de

HoeFlyer\zul.09-2025\bildrechte\23rf.com\unplash.com\pexels.com\openstreetmap.org

GBB



1:1

Weil Ihre Gesundheit zählt

Hilfe
aus einer
Hand



Begleitendes Coaching und Beratung

Ihr persönlicher Ansprechpartner aus unserem Team aus Sozialpädagog*innen, Übungsleiter*innen, *Psycholog*innen und Jobcoaches entwickelt mit Ihnen gemeinsam Ihren persönlichen Weg und begleitet Sie mit umfangreichen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.

- Begleitung zu sozialen Beratungsstellen bei Bedarf
- Wir helfen Ihnen, einen passenden Facharzt zu finden oder unterstützen Sie im Kontakt mit Krankenkassen, Rententräger, Gesundheitsamt u.a.
- 3 Gruppenangebote: Bewegung, Entspannung und Ernährung. 1x wöchentliches gemeinsames Kochen.
- Nutzen Sie unser 1:1 Personaltraining, leicht und angepasst nach Ihren körperlichen Voraussetzungen.

Berufliche Orientierung/ Jobcoaching

Ihr persönlicher Jobcoach entwickelt mit Ihnen gemeinsam Ihren beruflichen Weg.

- Berufliche Orientierung und Unterstützung bei der Suche nach einer gesundheitlich passenden Beschäftigung
- Erstellung professioneller Bewerbungsunterlagen und Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Suche nach einem Praktikumsplatz und Unterstützung bei einer betrieblichen Erprobung

Bewegungs- und Entspannungsstudio

Auf 300 m² bieten wir eine Kombination aus Freizeit- und Bewegungssport sowie Entspannung und Erholung.

Wir fördern Ihre Gesundheit durch passende Bewegungsangebote. Erlernen Sie Entspannungstechniken und vorbeugende (präventive) Übungen, die Sie auch leicht im Alltag integrieren können- ohne Druck, in Ihren Möglichkeiten.

Freuen Sie sich auf:

- Fahrradergometer, Boxsack, Therabänder, Trainingsseile, Bälle, Gymnastikmatten u.v.m.
- Nordic-Walking-Stöcke, Federballsets, etc. für Aktivitäten an der frischen Luft

Zeitlicher Umfang

10 Zeitstunden pro Woche, davon 5 Stunden im Einzel-, 5 Stunden in Gruppenangeboten, verteilt auf mindestens zwei Tage pro Woche.



Lernen Sie Ihren persönlichen Ansprechpartner aus unserem Team kennen, der mit Ihnen Ihre individuelle Lebenssituation bespricht.

In Ruhe. Wertschätzend. Auf Augenhöhe.

