

Rahmenbedingungen Training

„Mut zur Veränderung“

- Bitte melde dich **innerhalb der folgenden 1 - max. 2 Wochen** nach dem Vorgespräch, **ob du dir das Training vorstellen kannst**
- Wir starten pünktlich um 16.30 Uhr und enden um 19:30 Uhr
- Verspätungen werden aufgeschrieben und du musst diese am Ende des Trainings nachholen → du darfst nicht mehr als insgesamt 180 min (also 1 Termin) fehlen, sonst darfst du nicht mehr am Training teilnehmen
- Wenn du dreimal hintereinander pünktlich kommst, bekommst du 15 Minuten gutgeschrieben
- Du kannst zweimal mit Entschuldigung fehlen, (ärztliches Attest oder Schreiben von der Einrichtung) ohne diese Termine nachholen zu müssen
- Absagen musst du bis spätestens 15 Uhr am Trainingstag per Telefon/AB, E-Mail, SMS oder Signal (nur auf eine der untenstehenden Nummern), sonst gilt dies als unentschuldigtes Fehlen
- Bei zweimaligem unentschuldigtem Fehlen, darfst du nicht mehr am Training teilnehmen und es wird noch ein Nachgespräch geführt
- Dein Handy muss aus, bzw. im Flugmodus sein, außer in der Pause → du kannst dein Handy freiwillig in den Handycorb abgeben → Wenn es prinzipiell nicht klappt müssen wir die Handys für die Trainingszeit einsammeln (in der Pause kannst du es nutzen)
- Es gibt immer eine Pause von einer Stunde, in der wir gemeinsam kochen und essen, wann die Pause ist entscheidet sich immer, wie wir mit den Inhalten vorankommen, meistens zur Halbzeit
- Der Aufgabenplan für das gemeinsame Kochen und Essen wird gemeinsam festgelegt
- Wenn du während des Trainings merkst, dass du aggressiv, wütend wirst, kurz vorm Platzen bist etc. kannst du dir eine Auszeit/Time out im Nebenraum oder Innenhof nehmen, eine von uns Trainerinnen kommt nach ein paar Minuten, um mit dir zu besprechen, wie es jetzt weitergehen kann
- Bei Konflikten in der Gruppe, gibt es die Möglichkeit in der Pause oder im Anschluss mit den Trainerinnen zu sprechen; grundsätzlich sind diesbezüglich auch Einzelgespräche möglich
- Bei Konflikten mit uns Trainerinnen kannst du dich an die Einrichtungsleitung Frau Hopf wenden unter der Telefonnummer: 089/238891-40
- Grundsätzlich kannst du offen sagen, wenn du Schwierigkeiten mit einer von uns Trainerinnen hast, auch wenn sie deine Bezugstrainerin ist; wir werden dann gemeinsam nach einer Lösung suchen

Katharina Newedel oder Steffi Sfeir

Telefon Büro: 089/238891-44/-52 ;Telefon Café: 089/238891-31

Mail: katharina.newedel@imma.de oder stephanie.sfeir@imma.de