



Angebote

Verbandsgemeinde
Hunsrück - Mittelrhein

Ort:

JUZ Emmelshausen

Titel:

Jedes Mädchen kann sich wehren!

Beschreibung:

Das JUZ Emmelshausen bietet gemeinsam mit dem Verein Babelfisch e.V. einen Selbstbehauptungskurs für Mädchen ab 12 Jahren an.

Ziel des Kurses ist, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein von Mädchen zu stärken. Eigene Grenzen und Rechte zu erkennen und durchzusetzen ist hier ein wichtiger Bestandteil. Die Teilnehmerinnen erhalten Informationen zu verschiedenen Gewaltformen, sowie einen Einblick in Gegenwehrmöglichkeiten, die bei (sexualisierter) Gewalt, körperlichen Übergriffen, Mobbing, und anderen Stresssituationen im (Schul)-Alltag eingesetzt werden können.
Wir freuen uns auf euch!

Zeit & Ort:

Wann? FR, 20.10.23, 16 - 19 Uhr
Wo? Jugendzentrum Emmelshausen,
Feldstr. 9a, 56821 Emmelshausen

Zielgruppe:

Mädchen ab 12 Jahren

Veranstalter/ Leitung:

Veranstalter: JUZ Emmelshausen

Ansprechpartnerin: Frau Jule Dörner

Kursleitung: Frau Thea Busch,
Babelfisch e.V.

Teilnehmerbeitrag:

Kostenfrei

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerinnenanzahl beschränkt ist!

Anmeldung per E-Mail unter:
juz-emmelshausen@gmx.de

Ansprechpartnerin: Frau Jule Dörner

JEDES MÄDCHEN KANN SICH WEHREN!

Im Kurs lernst Du dich mit einer starken Körpersprache und Worten zu wehren. Du trainierst dich mit Händen und Füßen körperlich zu verteidigen und bekommst Infos über (sexualisierte) Gewalt an Mädchen, Mobbing und anderen Formen der Gewalt. Du wirst entdecken wie viel Kraft Mädchen haben und wie Mut und eigene Ideen helfen können, unangenehme Situationen zu beenden. Mitzubringen sind gute Laune, Turnsachen, Essen, Getränke und Kuscheldecke. Der Kurs findet insgesamt an drei Terminen statt.

ZEIT & ORT

JuZ Emmelshausen

16.10 8.30 bis 12.30 Uhr

17./18.10 9:00 bis 12:00 Uhr

ZIELGRUPPE

8 - 11 Jahre

VERANSTALTER / LEITUNG

Babelfisch e.V., JuZ Emmelshausen

Kursleitung: Anja Busch

TEILNEHMERBEITRAG

35,-

ANMELDUNGEmail: babelfisch-gewaltpraevention@web.de

WORKSHOPS VOR ORT**Oberwesel, Hospitalgasse 11, 5. OG**

Pilates für Mädchen von 8-14 Jahren

Mit dem Training nach Joseph Pilates lernt Ihr nicht nur Eure Muskeln kennen, vielleicht werdet Ihr überrascht sein wo sich diese überall in unserem Körper "verstecken". Wir kräftigen die Tiefenmuskulatur um eine stabile Körpermitte zu finden, diese richtet uns auf um eine gerade und gesunde Körperhaltung zu üben. Gleichzeitig dehnen und lockern wir unseren Muskeln und Faszien. Die Übungen sind einfach durchzuführen, es werden Tipps für den Alltag mitgegeben und die eigene Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein gefördert. Wer hat, kann gerne eine Gymnastikmatte mitbringen, bequeme Kleidung.

ZEIT & ORT

Dienstag, 17.10.2023, 10.00-11.30 Uhr,
Oberwesel, Hospitalgasse 11, 5. OG
Gesundheitscampus, (altes Krankenhaus)

ZIELGRUPPE

Mädchen 8-14 Jahre, max. 8 TN

VERANSTALTER / LEITUNG

KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Claudia Lang, Geschäftsführung

TEILNEHMERBEITRAG

ohne

ANMELDUNG

KGV Pastoraler Raum Sankt Goar, Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel,
Tel. 0170/8881106 oder claudia.lang@bistum-trier.de

Ort:

St. Goar-Werlau

Titel:

Alles rund um die Möhre

Beschreibung:

Aufgepasst!

Die Möhre hat so vieles zu bieten.

Wir werden einen Tag alles rund

um die Möhre erfahren und viele

Dinge mit ihr anstellen, wie zum

Beispiel kochen, backen und

basteln.

Lass Dich überraschen und sei

dabei!

Zeit & Ort:

19.10.2023, 10-16 Uhr

Ev. Gemeindehaus in St.

Goar-Werlau

Zielgruppe:

Mädchen von 6-12 Jahren

Veranstalter/ Leitung:

LandFrauen Werlau

Ansprechperson Tina Stein

Teilnehmerbeitrag:

8 Euro

Anmeldung:

verbindlich bis spätestens

09.10.2022 per Mail an:

landfrauen-werlau@web.de