

Was Sie zu den Jungenkursen wissen sollten:

Sie wollen Ihrem Sohn eine Orientierung bieten, sich in Konflikten angemessen und selbstbewusst zu verhalten? – Wir unterstützen Sie dabei!

Jungen suchen männliche Vorbilder, die sie oft nicht in der Kita oder der Grundschule finden. Sie kopieren soziale Verhaltensweisen häufig von Idolen, die sie aus dem Fernsehen oder aus virtuellen Medien kennen. Diese übernommenen Verhaltensweisen sind für das wirkliche Leben der Jungen meist nicht gut geeignet. Es fehlen ihre eigenen Gefühle und das macht den Jungen Druck.

Wie in den Jungenkursen gearbeitet wird:

Zur Entwicklung von sozialer Kompetenz brauchen auch Jungen Raum, um ihre Gefühle zeigen und ausdrücken zu können. In diesem Kurs lernen die Jungen sich selbst spielerisch kennen, auch ihre Schattenseiten. Dabei machen sie die Erfahrung, in der Gruppe akzeptiert zu werden – so wie sie sind – und sich wohl zu fühlen.

Wir arbeiten mit freiberuflich tätigen, qualifizierten und erfahrenen Trainern zusammen.

Folgende Methoden kommen in den Kursen zum Einsatz:

- Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Fantasienspiele und Traumreisen
- Übungen zur Achtsamkeit
- Spiele zum Kräfte messen
- Teamspiele und Kooperationsspiele
- Entspannungsübungen

Vater-Sohn-Kurse

Ergänzt wird das Jungenangebot durch einen Vater-Sohn-Kurs. Auch hier stehen die Themen Selbsteinschätzung und Selbstbehauptung im Vordergrund. Dies geschieht mit viel Spaß und durch spielerische Elemente und Bewegungsangebote, die fördern und fordern.

Neben Hinweisen und Tricks zur Selbstverteidigung machen Vater und Sohn gemeinsam viele positive Erfahrungen (Papa ist Vorbild). Sie kommen intensiv in Kontakt und können ihre Beziehung und ihr gegenseitiges Vertrauen festigen.

Termine der Jungenkurse 2023

Grundkurse – für Jungen im Grundschulalter

Datum: Sa, 14. und So, 15. Januar
Ort: Halle (Westf.), Turnhalle der Lindenschule, Bismarckstr. 8
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05201/183-181 oder -182 und www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse

Datum: Sa, 04. und So, 05. Februar
Ort: Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de

Datum: Sa, 18. und So, 19. März
Ort: Werther (Westf.), Turnhalle der Grundschule, Mühlenstraße 4
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05203/705-62 und Gleichstellung-werther@gt-net.de

Datum: Sa, 22. und So, 23. April
Ort: Harsewinkel, Kardinal-von-Galen-Turnhalle, Am Pflingstknapp 8
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05247/935-169 und marina.schomburg@harsewinkel.de

Datum: Sa, 13. und So, 14. Mai
Ort: Versmold, kleine Turnhalle, Schulstraße 14
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05423/930207 und online www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle

Nähere Informationen und Anmeldung:

- Stadt Halle (Westf.), Sandra Werner, Tel. 05201/183-181
- Stadt Harsewinkel, Marina Schomburg, Tel. 05247/935-169
- Gemeinde Steinhagen, Bettina Ruks, Tel. 05204/997-206
- Stadt Versmold, Ulrike Brunneke, Tel. 05423/930207
- Stadt Werther (Westf.), Nora Breuer, Tel. 05203/705-62

Datum: Sa, 26. und So 27. August
Ort: Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de

Datum: Sa, 23. und So, 24. September
Ort: Halle (Westf.) Turnhalle der Lindenschule, Bismarckstr. 8
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05201/183-181 oder -182 und www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse

Datum: Sa, 04. und So, 05. November
Ort: Harsewinkel, Kardinal-von-Galen-Turnhalle, Am Pflingstknapp 8
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05247/935-169 und marina.schomburg@harsewinkel.de

Datum: Sa, 09. und So, 10. Dezember
Ort: Werther (Westf.), Turnhalle der Grundschule, Mühlenstraße 4
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05203/705-62 und Gleichstellung-werther@gt-net.de

Aufbaukurs

Datum: Sa, 25. und So, 26. November
Ort: Versmold, kleine Turnhalle, Schulstraße 14
Zeiten: Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05423/930207 und online www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle

Vater-Sohn-Kurs für Jungen von 5 – 6 Jahren

Datum: Sa, 26. August
Ort: Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
Zeiten: Sa, 11.00 – 12.30
Trainer: Heinz Kirchner
Anmeldung: Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de

Kurse zur Selbstbehauptung

für Mädchen

für Jungen



Titelbild: © ehrenberg-bilder – stock.adobe.com

Geschlechtsspezifische Angebote der Gleichstellungsstellen Halle (Westf.), Harsewinkel, Steinhagen, Versmold und Werther (Westf.)

Jahresprogramm 2023

Kurse zur Selbstbehauptung für Mädchen und für Jungen

Jungen und Mädchen sind verschieden. Verschieden in ihren Interessen und Bedürfnissen, in der Art, wie sie sich ausdrücken und der Art, wie sie sich erreichen lassen. Sie haben unterschiedliche Vorbilder und sie sprechen auf unterschiedliche Angebote an.

Die Wahrnehmung von bedrohlichen Situationen, Konflikte und der Umgang mit Handgreiflichkeiten werden von Mädchen und Jungen verschieden erlebt. Deshalb wollen wir beide Geschlechter in der Entwicklung ihrer persönlichen Stärken in geschlechts-homogenen Gruppen fördern. Wir bieten

- **Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse speziell für Mädchen** sowie
- **Selbstbehauptungs- und Konflikttrainingskurse speziell für Jungen** an.

Die in diesem Programm aufgeführten Kurse werden von den Gleichstellungsbeauftragten der Städte und Gemeinden Halle (Westf.), Harsewinkel, Steinhagen, Versmold und Werther (Westf.) veranstaltet und vom Kreis Gütersloh, Abteilung Jugend, gefördert.

Für alle Kurse gilt:

- Die Anmeldung erfolgt bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt oder Gemeinde, in der der gewünschte Kurs stattfindet.
- Die Zahl der Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer pro Kurs ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
- Die Teilnahmegebühr beträgt jeweils 40,00 Euro für einen zweitägigen Kurs. Eine Ermäßigung ist eventuell möglich, bitte im Einzelfall erfragen.
- Die Gebühr für einen Mutter-Tochter-Kurs beträgt pro Paar (Mutter und Tochter) 40,00 Euro.
- Die Gebühr für einen eineinhalbstündigen Workshop für Väter mit Söhnen im Alter von 5 – 6 Jahren beträgt 15,- pro Paar (Vater und Sohn)
- Eine Kostenübernahme der Kursgebühr im Rahmen des Bildungs- und Teilhabegesetzes ist für Berechtigte möglich.
- Die Veranstalterinnen behalten sich das Recht vor, den Kurs bei zu geringer Anmeldezahl abzusagen.

Was Sie zu den Mädchenkursen wissen sollten:

Sie wollen Ihrer Tochter den Rücken stärken? – Wir unterstützen Sie dabei!

Die Freiheiten für Mädchen sind gewachsen. Trotzdem gibt es oft genug Situationen, in denen sie gehänselt, bedroht, missachtet oder sexuell belästigt werden, ebenso Situationen, in denen es schwer ist, NEIN zu sagen und eigene Interessen und Bedürfnisse durchzusetzen. Unser Kursprogramm speziell für Mädchen will Selbstbewusstsein stärken, Informationen geben, Angst nehmen und Mut machen – das sind die Ziele. Dabei arbeiten wir mit qualifizierten und erfahrenen Trainerinnen des anerkannten Vereins BellZett aus Bielefeld (Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen e.V.) zusammen.

Wie in den Mädchenkursen gearbeitet wird:

In den Mädchenkursen wird nach dem WenDo-Konzept gearbeitet (WenDo = Weg der Frau). Das Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskonzept WenDo baut auf den Stärken der Mädchen auf. WenDo-Kurse machen Spaß, verbinden Bewegungslust und spielerisches Lernen. Die Mädchen erleben sich als stark und gewinnen so an Selbstvertrauen. In den Kursen wird altersgerecht gearbeitet. So stehen der Lebenshintergrund und die Erfahrungen jedes einzelnen Mädchens im Mittelpunkt.

Folgende Methoden kommen in den Kursen zum Einsatz:

- Rollenspiele zu Alltagssituationen, z. B. „blöde Sprüche“ auf der Straße oder Mobbing in der Schule
- Wahrnehmungsübungen, z.B. zu festem Stand und fester Stimme
- Gespräche, z.B. über gute und schlechte Gefühle
- das Einüben gezielter Befreiungsgriffe und Abwehrtechniken
- Entspannungsübungen

Mutter-Tochter-Kurse

Ergänzt wird das Mädchenangebot durch einen Mutter-Tochter-Kurs. Der gemeinsame Tag bietet die Gelegenheit eigene Stärken neu zu entdecken und sie mittels Selbstbehauptungsübungen einzusetzen. Dies geschieht mit viel Spaß und fördert die Mutter-Tochter-Beziehung. Spiele und Entspannungsübungen runden den Tag ab.

Nähere Informationen und Anmeldung:

- Stadt Halle (Westf.), Sandra Werner, Tel. 05201/183-181
- Stadt Harsewinkel, Marina Schomburg, Tel. 05247/935-169
- Gemeinde Steinhagen, Bettina Ruks, Tel. 05204/997-206
- Stadt Versmold, Ulrike Brunneke, Tel. 05423/930207
- Stadt Werther (Westf.), Nora Breuer, Tel. 05203/705-62

Termine der Mädchenkurse 2023

Grundkurse – für Mädchen im Grundschulalter

Datum:	Sa, 21. und So, 22. Januar
Ort:	Werther (Westf.) Turnhalle der Grundschule, Mühlenstraße 4
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Regina Rawe
Anmeldung:	Tel. 05203/705-62 und gleichstellung-werther@gt-net.de

Datum:	Sa, 18. und So, 19. Februar
Ort:	Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Katja Schierbaum
Anmeldung:	Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de

Datum:	Sa 25. und So, 26. März
Ort:	Halle (Westf.), DRK-Begegnungsstätte, Bismarckstr. 1
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Mira Tkacz
Anmeldung:	Tel. 05201/183-181 oder -182 oder www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse

Datum:	Sa, 22. und So 23. April
Ort:	Versmold, kleine Turnhalle, Schulstraße 14
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Katja Schierbaum
Anmeldung:	Tel. 05423/930207 und online: www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle

Datum:	Sa, 26. und So, 27. August
Ort:	Versmold, kleine Turnhalle, Schulstraße 14
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Mira Tkacz
Anmeldung:	Tel. 05423/930207 und online: www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle

Datum:	Sa, 21. und So 22. Oktober
Ort:	Halle (Westf.), DRK-Begegnungsstätte, Bismarckstr. 1
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Katja Schierbaum
Anmeldung:	Tel. 05201/183-181 oder -182 oder www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse

Datum:	Sa, 28. und So, 29. Oktober
Ort:	Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Regina Rawe
Anmeldung:	Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de

Datum:	Sa, 25. und So 26. November
Ort:	Harsewinkel, Kardinal-von-Galen-Turnhalle, Am Pfingstknapp 8
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Katja Schierbaum
Anmeldung:	Tel. 05247/935-169 und marina.schomburg@harsewinkel.de

Datum:	Sa, 02. und So, 03. Dezember
Ort:	Werther (Westf.), Turnhalle der Grundschule, Mühlenstraße 4
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Mira Tkacz
Anmeldung:	Tel. 05203/705-62 und gleichstellung-werther@gt-net.de

Aufbaukurs für Mädchen im Grundschulalter

Datum:	Sa, 03. und So, 04. Juni
Ort:	Harsewinkel, Kardinal-von-Galen-Turnhalle, Am Pfingstknapp 8
Zeiten:	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
Trainerin:	Mira Tkacz
Anmeldung:	Tel. 05247/935-169 und marina.schomburg@harsewinkel.de

Mutter-Tochter-Kurs

Datum:	Sa, 01. April
Ort:	Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
Zeiten:	Sa. 10:00 – 16:00 Uhr
Trainerin:	Conny Beyer
Anmeldung:	Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de