

## 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

### 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 Jungenkurse 2024

### Grundkurse – für Jungen im Grundschulalter

<b>Datum:</b>	Sa, 24. und So, 25. Februar 2024
<b>Ort:</b>	Halle (Westf.), Turnhalle der Lindenschule, Bismarckstr. 8
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Heinz Kirchner
<b>Anmeldung:</b>	www.hallewestfalen.de/ Selbstbehauptungskurse24 Tel. 05201/183-181 oder -182

<b>Datum:</b>	Sa, 09. und So, 10. März 2024
<b>Ort:</b>	Werther (Westf.), Turnhalle der Grundschule, Mühlenstraße 4
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Heinz Kirchner
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05203/705-62 und gleichstellung@stadt-werther.de

<b>Datum:</b>	Sa, 20. und So, 21. April 2024
<b>Ort:</b>	Versmold, kleine Turnhalle, Schulstraße 14
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Björn Hansen
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05423/930207 und online www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle

<b>Datum:</b>	Sa, 25. und So, 26. Mai 2024
<b>Ort:</b>	Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Heinz Kirchner
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de

<b>Datum:</b>	Sa, 15. und So 16. Juni 2024
<b>Ort:</b>	Harsewinkel, Kardinal-von-Galen-Turnhalle, Am Pflingstknapp 8
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Björn Hansen
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05247/ 935-169 und marina.schomburg@harsewinkel.de

<b>Datum:</b>	Sa, 07. und So, 08. September 2024
<b>Ort:</b>	Werther (Westf.), Turnhalle der Grundschule, Mühlenstraße 4
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Heinz Kirchner
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05203/705-62 und gleichstellung@stadt-werther.de

<b>Datum:</b>	Sa, 28. und So, 29. September 2024
<b>Ort:</b>	Versmold, kleine Turnhalle, Schulstraße 14
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Björn Hansen
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05423/930207 und online www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle

<b>Datum:</b>	Sa, 09. und So, 10. November 2024
<b>Ort:</b>	Harsewinkel, Kardinal-von-Galen-Turnhalle, Am Pflingstknapp 8
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Björn Hansen
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05247/935-169 und marina.schomburg@harsewinkel.de

<b>Datum:</b>	Sa, 30. November und So, 01. Dezember 2024
<b>Ort:</b>	Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Auf dem Kampe 2
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Heinz Kirchner
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 05204/997-206 und bettina.ruks@steinhagen.de

### Aufbaukurs

<b>Datum:</b>	Sa, 16. und So, 17. November 2024
<b>Ort:</b>	Halle (Westf.), Turnhalle der Lindenschule, Bismarckstr. 8
<b>Zeiten:</b>	Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr
<b>Trainer:</b>	Björn Hansen
<b>Anmeldung:</b>	www.hallewestfalen.de/ Selbstbehauptungskurse24 Tel. 05201/183-181 oder -182

# Kurse zur Selbstbehauptung

für Mädchen

für Jungen



Titelbild: © Racle Fotodesign – stock.adobe.com

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

## Jahresprogramm 2024

## 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, Konflikten und der Umgang mit Handgreiflichkeiten werden von Mädchen und Jungen verschieden erlebt. Deshalb wollen wir beide Geschlechter in der Entwicklung ihrer persönlichen Stärken in geschlechtshomogenen 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.
- 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
- Wahrnehmungübungen, z.B. zu festem Stand und fester Stimme
- Gespräche, z.B. über gute und schlechte Gefühle
- das Einüben gezielter Befreiungsgriffe und Abwehrtechniken
- Entspannungsübungen

### 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 2024

### Grundkurse – für Mädchen im Grundschulalter

**Datum:** Sa, 20. und So, 21. Januar 2024  
**Ort:** Versmold, kleine Turnhalle, Schulstraße 14  
**Zeiten:** Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr  
**Trainerin:** Regina Rawe  
**Anmeldung:** Tel. 05423/930207 und online: [www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle](http://www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle)

**Datum:** Sa, 17. und So, 18. Februar 2024  
**Ort:** Harsewinkel, Don-Bosco-Turnhalle, Am Pflingstknapp 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](mailto:marina.schomburg@harsewinkel.de)

**Datum:** Sa, 16. und So, 17. März 2024  
**Ort:** Halle (Westf.), DRK-Begegnungsstätte, Bismarckstr. 1  
**Zeiten:** Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr  
**Trainerin:** Regina Rawe  
**Anmeldung:** [www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse24](http://www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse24)  
Tel. 05201/183-181 oder -182

**Datum:** Sa, 13. und So, 14. April 2024  
**Ort:** Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Turnhalle, Auf dem Kampe 2  
**Zeiten:** Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr  
**Trainerin:** Mira Tkacz  
**Anmeldung:** Tel. 05204/997-206 und [bettina.ruks@steinhagen.de](mailto:bettina.ruks@steinhagen.de)

**Datum:** Sa, 04. und So, 05. Mai 2024  
**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@stadt-werther.de](mailto:gleichstellung@stadt-werther.de)

**Datum:** Sa, 01. und So, 02. Juni 2024  
**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](http://www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle)

**Datum:** Sa, 29. und So, 30. Juni 2024  
**Ort:** Harsewinkel, Kardinal-von-Galen-Turnhalle, Am Pflingstknapp 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](mailto:marina.schomburg@harsewinkel.de)

**Datum:** Sa, 28. und So 29. September 2024  
**Ort:** Steinhagen, Turnhalle der Grundschule Amshausen, Turnhalle, Auf dem Kampe 2  
**Zeiten:** Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr  
**Trainerin:** Mira Tkacz  
**Anmeldung:** Tel. 05204/997-206 und [bettina.ruks@steinhagen.de](mailto:bettina.ruks@steinhagen.de)

**Datum:** Sa, 30. November und So, 01. Dezember 2024  
**Ort:** Halle (Westf.), DRK-Begegnungsstätte, Bismarckstr. 1  
**Zeiten:** Sa 13.00 – 17.30, So 10.00 – 14.30 Uhr  
**Trainerin:** Katja Schierbaum  
**Anmeldung:** [www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse24](http://www.hallewestfalen.de/Selbstbehauptungskurse24)  
Tel. 05201/183-181 oder -182

### Aufbaukurs für Mädchen im Grundschulalter

**Datum:** Sa, 16. und So, 17. November 2024  
**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@stadt-werther.de](mailto:gleichstellung@stadt-werther.de)