

Anmeldung

Verbindlich bis **zwei Wochen** vor Kursbeginn zurückschicken
(per Post, Fax oder formlos per E-Mail)

Hiermit melde ich mich / meinen Sohn

Name & Geburtsdatum des Jungen*

Name(n) der Eltern

Straße

PLZ/Ort

Telefon (Erreichbarkeit auch während des Kurses)

E-Mail-Adresse

zu folgendem Kurs an

Nummer Datum

Ich komme zum Elternabend Ja Nein

Gibt es einen besonderen Hintergrund für die Anmeldung?

Die Kursgebühren überweise ich umgehend nach Eingang der Kursinformationen (siehe rechts) unter Angabe des Namens und Kursnummer auf das angegebene Konto. Bei einer Absage innerhalb von 5 Tagen vor Beginn der Veranstaltung fallen 20,- Euro Ausfallgebühren an.

Datum / Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

Ich bin damit einverstanden, dass während des Kurses fotografiert wird und mannigfaltig e. V. die Fotos zur Dokumentation, für Flyer und für Veranstaltungen nutzt und veröffentlicht.

Datum / Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

Kosten:

Es entsteht eine Teilnahmegebühr in Höhe von **25,- Euro pro Person**

Bei Vorlage des Hannover-Aktiv-Passes:
12,50 Euro

Ermäßigungen sind nach Rücksprache möglich.

Wir werden Ihnen den Eingang der Anmeldung bestätigen und Ihnen rechtzeitig weitere Informationen zum Anmeldestand und zum Veranstaltungsort zukommen lassen.

Gefördert durch die



mannigfaltig e.V.

INSTITUT FÜR JUNGEN- UND MÄNNERARBEIT

Lavesstraße 3
30159 Hannover

Telefon 0511/458 21 62

Telefax 0511/458 21 63

Telefonzeit Mo 16–18 Uhr

Mi 14–16 Uhr

Do 10–12 Uhr

Offene Sprechstunde

Mo 16.30–17.30 Uhr

Homepage www.mannigfaltig.de

E-Mail info@mannigfaltig.de

Bank Hannoversche Volksbank
IBAN DE29 2519 0001 8257 3883 00
BIC VOHADE2HXXX

mannigfaltig e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, Spenden sind steuerlich absetzbar.
Steuernummer: 25/207/36555

mannigfaltig e.V.

INSTITUT FÜR JUNGEN- UND MÄNNERARBEIT

Jungen* stärken



**Kurse zur
Selbstbehauptung
und Selbstsicherheit**

2. Halbjahr 2025

Kursinhalte

Die Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstsicherheit für Jungen* sind auf einem Sensibilisierungstraining, einer Wahrnehmungsschulung und konkreten Übungen zur Selbstbehauptung aufgebaut.

In der Verknüpfung von Übung, Spiel und Gespräch wird das Thema Männlichkeit mitangesprochen, um die Jungen* nachvollziehen zu lassen, in welchen Momenten sie sich selber mit ihren Bildern von Männlichkeit im Wege stehen.

Ziele

sind zum Beispiel:

- Alternative Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten in bedrohlichen oder aggressionsgeladenen Situationen zu erlernen. (Wie und wo hole ich mir Hilfe?)
- Eigene Gefühle als wichtige Lebensäußerungen zu empfinden und sie für sich selbst als konstruktive und produktive Wahrnehmung zu begreifen.
- Selbstbehauptungsstrategien zu stärken und zu erproben.
- Das Erlernen von Techniken, um eigene Grenzen deutlicher nach Außen vertretbar und sichtbar zu machen.
- Verhaltensmöglichkeiten jenseits von einengenden Erwartungen zu erlernen.

Die **Gestaltung des Kurses** soll den Jungen* die Begegnung miteinander und das Lernen voneinander ermöglichen. Dabei ist es uns wichtig, die persönlichen Lebenssituationen und Erfahrungen der jeweiligen Jungen* (z. B. durch Rollenspiel, Darstellungen) mit den Lernstrategien zur Selbstbehauptung zu verknüpfen.

mannigfaltig e.v.

Unsere Angebote

Kurs 5 10 – 12 Jahre

(Herbstferien)

Mo. 20.10. 10.00 – 14.30 Uhr

Di. 21.10. 10.00 – 14.30 Uhr

Kurs 6 8 – 9 Jahre

(Herbstferien)

Do. 23.10. 10.00 – 14.00 Uhr

Fr. 24.10. 10.00 – 14.00 Uhr

Kurs 7 Vater und Sohn (ab 9 Jahre)

Sa. 08.11. 14.00 – 18.00 Uhr

So. 09.11. 10.00 – 15.00 Uhr

Kurs 8 13 – 15 Jahre

Fr. 21.11. 15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 22.11. 10.00 – 15.00 Uhr

Hinweis

Bitte beachten Sie wegen des Veranstaltungsortes die jeweilige Kursbestätigung.

Kurse in weiteren Altersgruppen nach Bedarf. Kurstermine im ersten Halbjahr 2026 können ab Dezember erfragt werden.

Elternabend für alle Kurse zusammen

Mo. 06.10. 18.30 – 20.00 Uhr

Besonders eingeladen sind Väter!

Bitte bei uns anmelden!

Ort: mannigfaltig,
Lavesstr. 3, 30159 Hannover



Spezielle Angebote

Projektstage, Seminare, Kurse zu

- **Junge* sein,**
- **Sexualität,**
- **Gewaltprävention,**
- **Grenzverletzungen sowie**
- **Transkulturalität oder**
- **Medienkompetenz**

können individuell vereinbart werden.

(Für Jungen*, männliche Jugendliche und junge Männer)