

Anmeldung

Verbindlich bis zwei Wochen vor Kursbeginn  
zurückschicken (per Post, Fax oder 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

Kurs bitte ankreuzen

- Kurs 1  23.03.26      Kurs 2  30.03.26      Kurs 3  06.04.26      Kurs 4  14.04.26  
24.03.26                    31.03.26                    07.04.26

bitte ankreuzen

Ich komme zum Elternabend  ja  nein

16.03.26

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 (Kurs 4: 12 Euro)**

Bei Vorlage des Hannover-Aktiv-Passes:

**12,50 Euro (Kurs 4: 6 Euro)**

Ermäßigungen sind nach Rücksprache möglich.

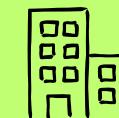
Wir werden Ihnen den Eingang der Anmeldung  
bestätigen und Ihnen rechtzeitig weitere  
Informationen zum Anmeldestand und  
zum Veranstaltungsort zukommen lassen.

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](http://www.mannigfaltig.de)  
E-Mail [info@mannigfaltig.de](mailto:info@mannigfaltig.de)

Bank Hannoversche Volksbank  
IBAN DE29 2519 0001 8257 3883 00  
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**

**1. HALBJAHR 2026**

## 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.

## Kurs 1 10 - 12 Jahre Osterferien

Mo 23.03.2026 10 - 14 Uhr

Di 24.03.2026 10 - 14 Uhr



## Kurs 2 8 - 9 Jahre Osterferien

Mo 30.03.2026 10 - 14 Uhr

Di 31.03.2026 10 - 14 Uhr



## Kurs 3 Vater und Sohn ab 9 Jahre

Sa 06.06.2026 14 - 18 Uhr

So 07.06.2026 10 - 15 Uhr



## Kurs 4 13 - 15 Jahre

Di 14.04.2026 16 - 19 Uhr



# Hinweise

Bitte beachten Sie wegen des Veranstaltungsortes die jeweilige Kursbestätigung.



Kurse in weiteren Altersgruppen nach Bedarf. Kurstermine im zweiten Halbjahr 2026 können ab Juli/August angefragt werden.

## Elternabend für alle Kurse zusammen! Besonders eingeladen sind Väter!

Mo 16.03.2026 18 - 19 Uhr

Bitte bei uns anmelden!

Ort: mannigfaltig,  
Lavesstr. 3, 30159 Hannover



## Spezielle Angebote

Projekttage, Seminare, Kurse zu

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



können individuell vereinbart werden.  
(Für Jungen\*, männliche Jugendliche und junge Männer)