

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



Hiermit melde ich mich / meinen Sohn an:

Name & Geburtsdatum des Jungen*

Name(n) der Eltern

Straße

PLZ/Ort

Telefon (Erreichbarkeit auch während des Kurses)

E-Mail-Adresse

Kurs bitte ankreuzen

Kurs 5	☐	Kurs 6	☐	Kurs 7	☐	Kurs 8	☐
19.10.26		14.11.26		17.11.26		27.11.26	
20.10.26		15.11.26				28.11.26	

bitte ankreuzen

Ich komme zum Elternabend **ja** ☐ **nein** ☐
28.09.26

Schnupperkurs Vater und Sohn ab 9 Jahren
zum Weltkindertag, kostenlos 20.09.26 11 - 14 Uhr ☐

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



Kosten:

Es entsteht eine Teilnahmegebühr in Höhe
von **25,- Euro pro Person (Kurs 7: 12 Euro)**
Bei Vorlage des Hannover-Aktiv-Passes:
12,50 Euro (Kurs 7: 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
E-Mail 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**



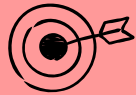
**KURSE ZUR
SELBSTBEHAUPTUNG
UND SELBSTSICHERHEIT**

2. 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 oder Darstellungen) mit den Lernstrategien zur Selbstbehauptung zu verknüpfen.

mannigfaltig e.V.
INSTITUT FÜR JUNGEN- UND MÄNNERARBEIT

Kurs 5 8 - 9 Jahre



Herbstferien

Mo 19.10.2026 10 - 14 Uhr
Di 20.10.2026 10 - 14 Uhr

Kurs 6 Vater und Sohn ab 9 Jahre



Sa 14.11.2026 14 - 18 Uhr
So 15.11.2026 10 - 15 Uhr

Kurs 7 13 - 15 Jahre



Di 17.11.2026 16 - 19 Uhr

Kurs 8 10 - 12 Jahre



Fr 27.11.2026 15 - 18 Uhr
Sa 28.11.2026 10 - 15 Uhr

**Schnupperkurs Vater und Sohn
ab 9 Jahre, am Weltkindertag, kostenlos
20.09.2026 11 - 14 Uhr, Mühlenberg**



Hinweise

**Bitte beachten Sie wegen des
Veranstaltungsortes
die jeweilige Kursbestätigung.**



Kurse in weiteren Altersgruppen nach Bedarf.
Kurstermine im ersten Halbjahr 2027 können ab
Januar angefragt werden.

Elternabend für alle Kurse zusammen!
Besonders eingeladen sind Väter!
Mo 28.09.2026 18 - 19 Uhr

Bitte bei uns anmelden!
Ort: mannigfaltig e.V.
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)**