



Trau Dich - Du bist stark

Selbstbehauptungskurs für Mädchen* der 4. Klasse

Liebe Sorgeberechtigte,

Am **03. und 04.10.2026** bieten wir einen Kurs zur Stärkung des Selbstbewusstseins für Mädchen* der 4. Klasse an. Im Kurs geht es darum innere Stärke zu entwickeln und sich selbst zu behaupten. Körperliche Selbstverteidigung ist kein Bestandteil der zwei Tage.

Mit abwechslungsreichen Übungen, Spielen und gemeinsamen Gesprächen beschäftigen wir uns unter anderem mit den Themen Gefühle, Grenzen, Nein-Sagen und Geheimnisse. Dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz: Es wird gespielt, gelacht, erzählt, getobt und gebrüllt. So entsteht ein geschützter Rahmen, in dem die Mädchen* wertvolle Erfahrungen sammeln und ihr Selbstvertrauen stärken können.

Wenn Sie weitere Fragen zur Veranstaltung haben, erreichen Sie uns telefonisch unter 03641 443967 oder per E-Mail: maedchenarbeit@jumaex-jena.de.

Allgemeine Informationen

Die Veranstaltung findet an beiden Tagen in den Räumlichkeiten der Fachstelle geschlechtersensible Kinder- und Jugendarbeit des JuMäX Jena e.V. (Drackendorfer Straße 12a, 07747 Jena) statt. Zu Fuß von der Straßenbahnhaltestelle „Richard-Sorge-Straße“ in 5 Minuten zu erreichen.

Kurszeiten: Samstag (03.10.26) - von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr (inklusive Mittagessen)
Sonntag (04.10.26) - von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr (inklusive Mittagessen)

Mitzubringen: bequeme Sachen, Stoppersocken und eine Decke.

Kosten: Die Teilnahmegebühr für beide Tage beträgt **20,00€** (inkl. Material, Verpflegung, Getränke). Der Beitrag kann am ersten Kurstag bezahlt werden.

Auf Anfrage können Sonderregelungen zum Teilnahmebeitrag besprochen werden. Darüber hinaus ist nach unserer Information auch eine Finanzierung über das Bildungs- und Teilhabepaket möglich.

Anmeldung

Bitte senden Sie uns das beigefügte Anmeldeformular bis zum 14. September 2026 per E-Mail oder per Post zu.

Wir freuen uns auf einen tollen Kurs!

Herzliche Grüße

Yvonne Weila, Theresa Prox und Kristin Raue



Anmeldebogen

Hiermit melde ich/ melden wir meine/ unsere Tochter

....., geboren am

für den Kurs Du bist stark am 03.+04.10.26 verbindlich an.

Adresse:

Schule + Klassenstufe

Namen und Kontakt der Sorgeberechtigten:

Person 1:

Person 2:

.....

.....

E-Mail:

E-Mail:

Telefon:

Telefon:

Datenschutzerklärung/ Fotoerlaubnis

Es darf ein Gruppenbild mit meinem Kind erstellt werden welches ausschließlich als Fotoausdruck den anderen Teilnehmerinnen ausgehändigt wird. ☐ ja ☐ nein

Meine/ unsere E-Mail-Adresse darf verwendet werden, um mich/ uns über weitere Angebote für Jungen* und Mädchen* zu informieren. ☐ ja ☐ nein

Hinweis: Die Einverständniserklärung kann jederzeit per E-Mail, telefonisch oder persönlich widerrufen werden.

Erklärung der Sorgeberechtigten:

Für eventuelle Sachbeschädigungen am Eigentum Dritter, die durch mein/ unser Kind vorsätzlich verursacht werden, hafte ich/ haften wir als Sorgeberechtigte.

Sollte sich mein/ unser Kind unerlaubt von der Gruppe entfernen, so endet damit automatisch die Aufsichtspflicht der Betreuer*innen.

Erlaubnis

Meine Tochter wird

am Samstag (03.10.26) abgeholt von ☐ ja ☐ nein

am Sonntag (04.10.26) abgeholt von ☐ ja ☐ nein

Anmerkungen (Besonderheiten, Unverträglichkeiten, ...)

.....

Unterschrift der Sorgeberechtigten

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift