

## Kurstermine 2026

### Märzkurs

Sa., 14. März von 10 bis 15 Uhr und  
So., 15. März von 10 bis 15 Uhr

### Zugehöriger Väterinformationsabend

Di., 3. März um 19.30 Uhr

Mit Trainer Bernd Drägestein, Mannigfaltig

### Herbstferienkurs

Mo., 2. November von 10 bis 15 Uhr und  
Di., 3. November von 10 bis 15 Uhr

### Zugehöriger Väterinformationsabend

Di., 27. Oktober um 19.30 Uhr

Mit Trainer Bernd Drägestein, Mannigfaltig

### Veranstaltungsort

Ebersberg



### Kursgebühr 60€

Bitte überweisen an:

Frauen helfen Frauen im Landkreis Ebersberg e.V.

IBAN DE19 7025 0150 0029 3956 54

### Anmeldung

Bitte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn am besten per E-mail.

Fragen werden gerne auch telefonisch beantwortet.  
Die Kursgebühr wird mit Anmeldung fällig.

- + Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist, dass die Kinder bereits die Schule besuchen.
- + Sollten die Kurse bereits ausgebucht oder kein passender Termin dabei sein, führen wir eine Vormerk- bzw. Warteliste auf die wir interessierte Teilnehmer\* gerne aufnehmen.

## Kontakt und Anmeldung

Beratungsstelle Frauennotruf Ebersberg  
Bahnhofstraße 13a  
85560 Ebersberg

[www.frauennotruf-ebersberg.de](http://www.frauennotruf-ebersberg.de)  
[praevention@frauennotruf-ebe.de](mailto:praevention@frauennotruf-ebe.de)

**08092 - 88110**



Die Fachberatungsstelle wird gefördert von  
Landkreis **Ebersberg**



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

\*Alle, die als Junge\* gelesen werden und/oder sich als Junge\* identifizieren.



## Die wichtigsten Grundsätze

- Die Kurse finden geschlechts- und altersspezifisch statt
- Die Kurse setzen an den individuellen Fähigkeiten und den Stärken der Jungen\* an
- Die Teilnahme am Kurs und den angebotenen Übungen ist freiwillig, Freude steht im Vordergrund, es soll keine Angst erzeugt werden
- Themen werden alters- und kindgerecht aufbereitet
- Es findet ein Väterinformationsabend als wichtiger, ergänzender Baustein zum Selbstbehauptungskurs statt



## Kursinhalte und Ziele

- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen und vertreten
- Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
- Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen entwickeln
- Sich Hilfe holen, sich anvertrauen, Sicherheitsregeln erlernen
- Körpersprache fördern (Gestik, Mimik, Stimme)
- Benennen lernen aller Körperteile
- Reflexion männlicher Rollenbilder und des Gewaltverständnisses
- Austausch zum Tätersein/Opfersein
- Solidarisches Handeln unter Jungen\* (Zivilcourage)



## Methoden

...sind unter anderem Gespräche, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen und Selbstbehauptungs- und Eigenschutzstrategien.