

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 Drägstein, 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 Drägstein, 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
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

Stark!

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.

