



Trau Dich Kurs

Selbstbehauptungskurs für Mädchen* (5.+6. Klasse)

Liebe Mädchen*, liebe Sorgeberechtigte,

Am **28. und 29.03.2026** bieten wir einen Kurs zur Förderung des Selbstbewusstseins für Mädchen* der 5. und 6. Klasse an.

Im Kurs geht es darum innere Stärke zu entwickeln und sich selbst zu behaupten. Körperliche Selbstverteidigung ist kein Bestandteil der zwei Tage. Wir arbeiten gemeinsam in verschiedenen Übungen und Spielen zu den Themen: Gefühle, Grenzen, eigene Stärken, Konflikte sicher bewältigen und vieles mehr ... es wird gespielt, gelacht und gequatscht.

Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen 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 (28.03.26) - von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Sonntag (29.03.26) - von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Mitzubringen: bequeme Sachen, Stoppersocken und eine Decke.

Kosten

Die Teilnahmegebühr für beide Tage beträgt **20,00€** (inkl. Material, Mittagessen, Snacks, 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 Anmeldeformular **bis zum 15.3.26** per E-Mail oder per Post zu.

Wir freuen uns auf einen tollen Kurs!

Herzliche Grüße

Yvonne Block, Theresa Prox und Kristin Raue



Anmeldebogen

Hiermit melde ich/ melden wir meine/ unsere Tochter

....., geboren am

für den Kurs Du bist echt stark am 28.+29.03.26 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 (28.03.26) abgeholt von ☐ ja ☐ nein

am Sonntag (29.03.26) abgeholt von ☐ ja ☐ nein

Anmerkungen (Besonderheiten, Unverträglichkeiten, ...)

.....

Unterschrift der Sorgeberechtigten

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift