

Stärkung des Selbstwertgefühls der Mädchen !

Gewalt tut weh! Ob physisch oder psychische Gewalt. In unterschiedlichen Gruppenkonstellationen kommt es immer wieder zu Gewaltsituationen und allgemein nimmt die Gewaltbereitschaft zu. Wir wollen in den drei Tagen an der Stärkung des Selbstwertgefühls der Mädchen arbeiten.

Das Angebot kann nur als komplettes Angebot gebucht werden!

Meldet euch, wenn ihr in die 5. oder 6. oder 7. Klasse kommt, für das Sommerferienprojekt in Cappel an!

Ab sofort möglich unter Terminen in der APP "connect u-Lippe"

Dienstag, 21.07.26
9.30 – 14.30 Uhr
in Cappel

Tanzen macht stark – im Körper, im Auftreten und im Nein-Sagen.!

Tanz als präventiver Ansatz fördert Selbstwertgefühl und einen achtsamen Umgang mit Nähe und Distanz. Gemeinsam mit der **Tanztrainerin Sarah Bracht** erleben die Teilnehmenden Bewegung als stärkende Erfahrung.

Sie entwickeln ein bewusstes Körpergefühl und lernen, eigene Grenzen wahrzunehmen und klar zu kommunizieren.

Mittwoch, 22.07.26
9.30 – 16.00 Uhr
in Cappel

Kreativität als Ausdruckskraft!

Kreativität als präventiver Ansatz fördert Selbstwertgefühl, Ausdruckskraft und einen bewussten Umgang mit eigenen Gefühlen und Grenzen.

Gemeinsam mit **Dozentin Conny Nass** entdecken die Teilnehmenden künstlerische Ausdrucksformen als stärkende Ressource.

So verbindet das Projekt kreative Prozesse mit zentralen Elementen der Gewaltprävention.

Donnerstag, 23.07.26
9.30 – 16.00 Uhr
in Cappel

Gefühle ernst nehmen, Schutz stärken

An dem Tag sollen die Mädchen sensibilisiert werden für das Thema sexualisierte Gewalt und stärkt sie in ihrer Wahrnehmung. Dabei liegt der Schwerpunkt auf ihrem Ausdruck und ihrem Recht auf eigene Grenzen. Gemeinsam mit **Deeskalationstrainerin Marita Horst-Marquardt** werden Gefühle und Emotionen altersgerecht thematisiert und durch praktische Übungen ausprobiert.

Girl power

Rahmenbedingungen:

Es wird an allen drei Tagen ein Mittagessen gestellt, sowie ein paar kleine Snaks.

Wasser steht die ganze Zeit zur Verfügung. Die Mädchen sollen in bequemer Kleidung zu den Treffen kommen.

Wir freuen uns auf euch!

Die Kosten für dieses dreitägige umfangreiche Projekt belaufen sich auf 30,-Euro.

Dieser Beitrag ist durch eine externe Förderung möglich.

gefördert durch:



Dr. Ritter-Stiftung

be strong girl

Die Anmeldungen können über einen Account der **APP**

"connect u-Lippe"

schnell und leicht, ab 01.04.26, erledigt werden.

Leitung: Jana Boye-Mischke
Tel.: 017656619081

Mail:
kiju.cappel@kirche-cappel-istrup.de