

Das GEHEIMTRAINING - Echte Kerle



TOP SECRET

**Für Jungs von 11 bis 15 Jahren
Immer dienstags 16:45 bis 18:45 Uhr**

Fühlst du dich manchmal allein und nicht verstanden?
Hast du das Gefühl, die Anderen lachen über dich?
Fehlt dir der Mut, um anderen deine Meinung zu sagen?
Glaubst du, dass du nicht sportlich genug bist?
Dann komm' doch zum GEHEIMTRAINING!

Hier bekommst du die Tipps und Tricks gezeigt, mit denen du dich sicherer, mutiger und besser fühlst. Hier findest du Spaß an Bewegung und auch neue Bros!

Wir freuen uns auf dich!



Baransu Do Herzogenrath


mind and body
MADELEINE AIMÉE BROICHHAUSEN
Coaching | Training | Supervision



Stadt Herzogenrath

»Das GEHEIMTRAINING – Echte Kerle«

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt Herzogenrath

Elterninformation

»Das GEHEIMTRAINING – Echte Kerle« ist ein ganzheitlicher Präventionskurs, der sich an Jungs ab der 5ten Klasse - im Alter von 11 bis 15 Jahren richtet.

Ziel des Kurses:

Primäres Ziel ist die ganzheitliche Gesundheitserziehung. Langfristig soll eine Stärkung des Körperbewusstseins sowie eine Veränderung des Bewegungs-Alltags erzielt werden. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die (Weiter-)Entwicklung des Selbstwertgefühls sowie der Selbstbehauptungsfähigkeit - auch gegenüber Mobbing-Angriffen.

Gefördert werden:

- Körper- und Gesundheitsbewusstsein
- Motorik
- Selbstbehauptungsfähigkeit
- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeit
- Umgang mit sich und der Umwelt
- Entspannungsfähigkeit

»Das GEHEIMTRAINING – Echte Kerle« konzentriert sich auf die vier Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Lebensordnung (seelische-psychosoziale Gesundheit).

Der Bewegungsteil wird von **Dennis Aueron (Baransu Do Herzogenrath)** angeleitet. Gemeinsam trainieren wir eine methodisch vielseitige, abwechslungsreiche und freudvoll gestaltete Mischung aus Fitness-Boxen, Kickboxen und Selbstverteidigung.

Die Einheiten zur gesunden Ernährung, Entspannung und Lebensordnung erfolgen unter meiner Anleitung. Jungs mit Selbstwertgefühl bewegen sich in der Öffentlichkeit sicherer und sind weniger gefährdet, Opfer von Mobbing und Gewalttaten zu werden. Genau deswegen geht es in den Einheiten zur Lebensordnung um ihre Persönlichkeitsentwicklung und darum, wie sie sich vor diskriminierenden Äußerungen schützen und Über- und Angriffe erfolgreich und klug abwehren können.

Trainingszeit: dienstags von 16:45 bis 18:45h
Trainingsort: Familienzentrum - Am Wasserturm 16 in 52134 Herzogenrath
Kosten: für die Teilnehmer entstehen keine Kosten

Leitung: Madeleine Aimée Broichhausen-Piek

- Diplom Sozialpädagogin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Supervisorin und Systemischer Coach (DGSv)
- Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin (DTA)
- Ernährungstrainerin (DTA)

Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie mich gerne. Informationen über mich und meine Arbeit lesen Sie auf meiner Webseite **www.mind-and-body.de**

Anmeldung: E-Mail an info@mind-and-body.de

Bitte Sportkleidung und etwas zum Trinken mitbringen!!!