

# Das GEHEIMTRAINING

## – Starke Mädchen



**Für Mädchen von 11 bis 15 Jahren**  
**Immer dienstags 15:15 bis 17:15 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 Freundinnen!

**Wir freuen uns auf dich!**



Stadt Herzogenrath

  
**mind and body**  
MADELEINE AIMÉE BROICHHAUSEN  
Coaching | Training | Supervision

# »Das GEHEIMTRAINING – Starke Mädchen«

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Herzogenrath

## Elterninformation

»Das GEHEIMTRAINING – Starke Mädchen« ist ein ganzheitlicher Präventionskurs, der sich an Mädchen 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 – Starke Mädchen« konzentriert sich auf die vier Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Lebensordnung (seelisch-psychosoziale Gesundheit).

Im Bewegungsteil trainieren wir eine methodisch vielseitige, abwechslungsreiche und freudvoll gestaltete Mischung aus Fitness, Tanzen und Stretching. Im Anschluss erfolgen alters- und interessensabhängige Lerneinheiten zur gesunden Ernährung, Entspannung und Lebensordnung.

Mädchen 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 15:15 bis 17:15h  
**Trainingsort:** Familienzentrum Am Wasserturm 16, 52134 Herzogenrath  
**Kosten:** für die Teilnehmerinnen 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](http://www.mind-and-body.de)**

**Anmeldung:** E-Mail an [info@mind-and-body.de](mailto:info@mind-and-body.de)

***Bitte Sportkleidung und etwas zum Trinken mitbringen!!!***