

# Mit mir nicht!

## 3-Tage-Programm mit TÜV geprüfem Präventionskurs

Insgesamt 5 Kurs- bzw. Ausbildungseinheiten zu je 45 min. werden in Absprache mit dem Kursleiter auf den Aufenthalt umgelegt. Je nach festgelegtem Kursplan und Jahreszeit wird ein Rahmenprogramm geboten. Am Anreisetag können Sie wählen zwischen unserem Kreativ- und Bastelprogramm, Bogenschießen, unserer Mutprobe Astronautentraining oder dem Chaosspiel. Den Abschluss des Abends bildet eine Nachtwanderung. Für den zweiten Tag wird die Durchführung der 5 Ausbildungseinheiten angestrebt. Am Abend kann der Tag am Lagerfeuer mit Stockbrot oder zur Disco Revue passieren.

### Inhalt Präventionskurs:

Kinder die Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Emotionen zu kontrollieren und häufiger in Konflikte und Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen geraten, laufen Gefahr, mit steigendem Alter aggressiveres Verhalten zu zeigen. Fehlendes Selbstbewusstsein und mangelhaftes Selbstwertgefühl können zu schlechten Leistungen in der Schule und zu Perspektivlosigkeit und Isolation führen. In Rollenspielen wird geübt, typische Konfliktsituationen zu lösen. Das gibt ihnen Sicherheit, ein verändertes Körperbewusstsein und eine gesteigerte Selbstwahrnehmung. Sie verlieren die Angst und lernen Zivilcourage.

### Folgende Themen werden in dem Kurs behandelt:

- Was ist Gewalt und wie entsteht sie?
- Wie strahle ich Sicherheit aus?
- Wie baue ich mir mein Selbstbewusstsein auf?
- Wie gehe ich mit Konfliktsituationen um?
- Wie verteidige ich mich gegen einen körperlich stärkeren Angreifer?
- Habe ich das Recht „Nein“ zu sagen?

Der Trainer setzt sich vor der Anreise mit dem Klassenlehrer zur Erläuterung der Kursinhalte, sowie zu Besonderheiten im Klassenverbund in Verbindung.

### 1. Tag:

- eigenständige Anreise zum Mittagessen und Zimmerbezug
- Baustein (Kreativ / Bogenschießen / Astronautentraining / Chaosspiel)
- Abendessen
- Nachtwanderung

### 2. Tag:

- Frühstück vom Buffet
- 3 Kurseinheiten
- Mittagessen
- 2 Kurseinheiten
- Abendessen
- Lagerfeuer mit Stockbrot oder Disco

### 3. Tag:

- Frühstück vom Buffet
- eigenständige Abreise

Änderungen im Programmablauf vorbehalten!

hormersdorf@jugendherberge.de

Foto: Fotograf Sparrer

### Leistungen

- ✓ 2 x Übernachtung
- 2 x Vollpension
- ✓ eingeschlossene Leistungen:
  - Baustein (Kreativ / Bogenschießen / Astronautentraining / Chaosspiel)
  - Nachtwanderung
  - 5 Kurseinheiten je 45 Minuten
  - Lagerfeuer mit Stockbrot oder Disco
  - Bettwäsche
  - Versicherungsschein

### Termine & Preise

01. 01. 2022 - 31. 12. 2022

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**

Bett / en im Mehrbettzimmer

132,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

## Information & Buchung:

Jugendherberge Hormersdorf,  
Zur Jugendherberge 1 a  
8297 Zwönitz/OT Hormersdorf-JH

+49 37346 1396  
@hormersdorf@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen e.V.  
Zschopauer Str. 216  
09126 Chemnitz

+49 371 56153-17  
@service-sachsen@jugendherberge.de