



Das Projekt „STARKE MÄDCHEN“

„**STARKE MÄDCHEN**“ ist bewegungs- und erfahrungsorientierte Jugendarbeit mit Mädchen. Dieses nachhaltige Projekt beinhaltet Elemente der **KOMMUNIKATION, STILLE, SPIEL, TANZ** und **BEWEGUNG**.

Ein Gruppentreffen dauert 90 Minuten und findet einmal wöchentlich bis zum Ende des Jahres statt.

WAS MACHEN WIR?

Wir machen Erfahrungen mit den oben genannten Elementen auf spielerische und kommunikative Weise. Hier handelt es sich nicht nur um einzelne Sportarten, Kampfkünste, Tanzrichtungen oder Spiele, sondern vielmehr um Elemente verschiedener Richtungen, vor allem aber um Einstellungen und Werte wie Respekt, Wertschätzung, Kooperation und Selbst- und Fremdwahrnehmung u.v.m. wie:

- Partner-, Geschicklichkeits-, Kooperationsübungen und Spiele
- Wir lernen freundschaftlich unsere Stärken und Schwächen kennen.
- Wir lernen uns zu schützen und respektvoll miteinander umzugehen.
- Wir lernen uns zu bewegen im Tanz und Spiel.
- Wir trainieren unseren Körper, um geschickter, stärker und fitter zu werden.
- Wir trainieren unseren Geist, um aufmerksamer, ausgeglichener und selbstbewusster zu werden.
- Wir lernen aus Stille-Übungen Ruhe, Kraft und Erholung zu schöpfen.
- Wir nutzen die Kommunikationsrunden um auszutauschen, was uns gerade beschäftigt: um Konfliktsituationen zu klären, um zu uns zu stehen und um uns zum Ausdruck zu bringen, um einander zuzuhören, um gehört zu werden, um voneinander zu lernen und uns zu tolerieren.
- Wir haben zusammen Spaß.

FAZIT: Wir lernen, trainieren, üben, tanzen, spielen und sprechen miteinander.

Wir freuen uns auf das Projekt und wünschen den Mädchen viel Spaß und Erfolg dabei!

Ihr Jugend-Welt –Team!