

## KOORDINATION

### Interkultureller Mädchentreff

Auguste-Viktoria-Allee 17, 13403 Berlin  
maedchentreff@albatros-gmbh.de

### Centre Talma

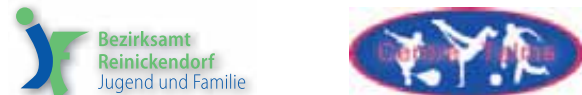
Hermisdorfer Str. 18, 13469 Berlin  
kontakt@maedchensportzentrum  
Tel: (030) 893 740 55 Fax: (030) 893 740 54

## VERANSTALTUNGSORT / ANMELDUNG

Centre Talma, Anschrift siehe oben  
Anmeldung bitte  
per Post, Fax oder Mail



Partner und Förderer



## GRUSSWORT

Liebe Mädchen, liebe Jungen,  
sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,  
sehr geehrte Erzieherinnen und Erzieher,

die Gesundheitstage des Jugendamtes haben schon eine längere Tradition. Bislang führten wir sie ausschließlich für Mädchen durch. Nun haben wir den Wunsch vieler Jungen, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen aufgegriffen und ein neues Konzept entwickelt.

Wir laden zu den Gesundheitstagen für Mädchen und Jungen vom 15.02. bis 18.02.2011 ein.

Die Workshop-Angebote basieren auf einem geschlechtsbewussten Ansatz. Sie werden entweder nur mit Mädchen oder mit Jungen der 5. und/oder 6. Klasse durchgeführt.

Unser Programm ist vielseitig und anregend. Es beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück, gefolgt von Workshop-besuchen und einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm. Viel Spaß bei Angeboten wie Kochen, Sport, Tanz, BrainGym, Antistress-Training, beim Gespräch zur Sexualität, Tipps zum Verhalten im Internet und vielem mehr!

Versprochen: Mit Sicherheit können jede Menge praktische Tipps im Schüler/-innen-Alltag umgesetzt werden!

Danken möchten wir dem „Interkulturellen Mädchentreff“ von Albatros gGmbH und dem Centre Talma vom Träger VSJ & GSJ Berlin für die Koordination.

Peter Senftleben  
Bezirksstadtrat für  
Jugend und Familie

Andreas Höhne  
Bezirksstadtrat für  
Gesundheit und Soziales

## INFOS FÜR LEHRER/-INNEN

Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,

hier finden Sie die wichtigsten Hinweise zum Ablauf der Gesundheitstage 2011:

- ▶ Die Gesundheitstage fangen jeweils um 8:30 Uhr mit einem gesunden Frühstück an und enden um 13:00 Uhr.
- ▶ Die Workshops richten sich an Mädchen und an Jungen in geschlechtshomogenen Gruppen. Sie werden von erfahrenen Pädagog/-innen, die überwiegend in Reinickendorfer Jugendeinrichtungen tätig sind, angeboten.
- ▶ Bitte achten Sie darauf, dass die Schüler/-innen ggf. Sport-sachen dabei haben.
- ▶ Ein Rahmenprogramm wird jeweils vor oder nach den Workshops angeboten.
- ▶ Die Teilnahme an den Workshops ist ausschließlich den Schüler/-innen vorbehalten.
- ▶ Von 12:30 bis 13:00 Uhr findet täglich im großen Bewegungsraum eine Auswertung aller an diesem Tage durchgeführten Workshops statt, zu der wir auch Sie herzlich einladen.
- ▶ Bitte benutzen Sie das umseitig gedruckte Anmeldeformular für die Workshops.

### Mittagsangebot

Für jedes Kind besteht die Möglichkeit, nach den Angeboten (um 13:00 Uhr) für 1,00 EUR pro Person ein 3-Gänge-Menü (vegetarisch oder mit Fleisch) inklusive Salatbar zu bekommen.

Bitte geben Sie uns auf dem Anmeldeformular auch Auskunft darüber, wie viele Ihrer Kinder ein Mittagessen wünschen und ob vegetarisches Essen bevorzugt wird.

## INFOS ZUM RAHMENPROGRAMM

Parallel zu den Angeboten findet täglich ein vielfältiges Rahmenprogramm statt. Das Rahmenprogramm kann je nach Anfangszeit der Workshops davor oder danach besucht werden.

Dieses Jahr sind folgende Angebote vorhanden:

- ▶ ein Kariestunnel
- ▶ ein Fitnessangebot
- ▶ eine betreute Vorführung des Films „Super Size Me“ mit anschließender Diskussion
- ▶ eine Saft-Cocktailbar mit fruchtigen Erfrischungen
- ▶ ein Angebot zum Entspannen



**FIT! FIT! FIT!**  
WISSEN WAS WOHLTUT

- ▶ Gesundheitstage für Mädchen und Jungen in Reinickendorf
- ▶ vom 15. bis 18. Februar 2011
- ▶ im Centre Talma

## DIENSTAG, 15.02.2011

### 9:00 – 11:30 Yoga

Das Üben der Asanas entspannt; es verleiht Kraft, Entschlossenheit, Ruhe und einen wachen Geist. Bitte Sportkleidung und 2 Decken mitbringen.

- ▶ Omer Dalal, Yogalehrer
- ▶ Bewegungsraum 2 | 10 TN

### 9:00 – 11:30 Medienkompetenz und Onlineverhalten

Medienkompetenz und das Verhalten im Internet sind heute wichtiger denn je für junge Menschen. Es erwarten euch eine Internetrallye u.a. spannende Dinge.

- ▶ n.n., meredo
- ▶ Hausaufgabenraum | 8 TN

### 9:00 – 11:30 Schulstress

Leistungsdruck, Mobbing und aggressives Verhalten mancher Schüler/-innen können Stresssymptome auslösen. Wie kann man damit lösungsorientiert umgehen?

- ▶ Horst Krowinn und Ali Ucar, Jugendcafé Laiv
- ▶ Jungenzimmer | 10 TN

### 9:00 – 11:30 Kochen und Gesundes Essen

Alternativen zu Fast Food & Co; für Lebensmittel 1 EUR mitbringen!

- ▶ Julian Kling, Daniel Ende, Centre Talma
- ▶ Küche | 10 TN

### 10:00 – 12:30 Hip Hop

Nach einem kurzen Warm up arbeiten wir an einer Choreographie aus dem Bereich Streetdance. Elemente aus Break und Newstyle fließen mit in den Tanz ein. Es wird viel gebounct und koordiniert, alles auf aktueller, cleaner Musik. Let's dance!

- ▶ Marnie Meyer, Centre Talma
- ▶ Bewegungsraum 1 | 15–20 TN

### 10:00 – 12:30 Starke Mädchen – schwache Momente

Von Anmache, Flirten und Verliebtsein, von Gefühlen, Sex, Treue, Eifersucht und Liebeskummer. Eure Fragen, Wünsche und Erfahrungen stehen im Mittelpunkt!

- ▶ Daniela Kühling, Sexualpädagogin
- ▶ Mädchenzimmer | 12 TN

## MITTWOCH, 16.02.2011

### 9:00 – 11:30 Brain Gym

Durch gezielte körperliche Übungen Koordination und Konzentration verbessern und somit zu erfolgreicherem Lernen gelangen.

- ▶ Angelika Will, Metronom
- ▶ Hausaufgabenraum | 10 TN

### 9:00 – 11:30 Kochen und Gesundes Essen

Alternativen zu Fast Food & Co; für Lebensmittel 1 EUR mitbringen!

- ▶ Ulla Haberbusch-Schoch, Freizeitzentrum Tietzia
- ▶ Küche | 10 TN

### 9:00 – 11:30 Rote Zora

Alles zum Thema Menstruation

- ▶ Haike Kofeld, meredo
- ▶ Mädchenzimmer | 12 TN

### 10:00 – 12:30 Hip Hop

Nach einem kurzen Warm up arbeiten wir an einer Choreographie aus dem Bereich Streetdance. Elemente aus Break und Newstyle fließen mit in den Tanz ein. Es wird viel gebounct und koordiniert, alles auf aktueller, cleaner Musik. Let's dance!

- ▶ n.n., Centre Talma
- ▶ Bewegungsraum 1 | 20 TN

### 10:00 – 12:30 Schulstress

Leistungsdruck, Mobbing und aggressives Verhalten mancher Schüler/-innen können Stresssymptome auslösen. Wie kann man damit lösungsorientiert umgehen?

- ▶ Horst Krowinn und Ali Ucar, Jugendcafé Laiv
- ▶ Bewegungsraum 2 | 10 TN

### 10:00 – 12:30 Let's talk about sex

Alle Antworten auf Fragen, die ihr bislang nicht gestellt habt!

- ▶ n.n., Berliner Jungs
- ▶ Jungenzimmer | 12 TN

## DONNERSTAG, 17.02.2011

### 9:00 – 11:30 Schulstress

Leistungsdruck, Mobbing und aggressives Verhalten mancher Schüler/-innen können Stresssymptome auslösen. Wie kann man damit lösungsorientiert umgehen?

- ▶ Horst Krowinn und Ali Ucar, Jugendcafé Laiv
- ▶ Bewegungsraum 2 | 10 TN

### 9:00 – 11:30 Sexuelle Gewalt an Jungen

Wir erklären die Täterstrategien und zeigen auf, wie ihr euch schützen könnt!

- ▶ n.n., Berliner Jungs
- ▶ Jungenzimmer | 12 TN

### 9:00 – 11:30 Kochen und Gesundes Essen

Alternativen zu Fast Food & Co; für Lebensmittel 1 EUR mitbringen!

- ▶ n.n., meredo
- ▶ Küche | 10 TN

### 10:00 – 12:30 Jazz Dance und Akrobatik

1. Teil: Training aus dem Modern Dance: Körperwahrnehmung, Atmung, Koordination, Technik und Tanzsequenzen

2. Teil: Wir erarbeiten akrobatische Elemente und lassen diese in den Tanz einfließen.

- ▶ Heike Müller de Lopez, Centre Talma
- ▶ Bewegungsraum 1 | 16 TN

### 10:00 – 12:30 Brain Gym

Durch gezielte körperliche Übungen Koordination und Konzentration verbessern und somit zu erfolgreicherem Lernen gelangen.

- ▶ Angelika Will, Metronom
- ▶ Hausaufgabenraum | 10 TN

### 10:00 – 12:30 Im Chaos der Gefühle

Was haben Gefühle mit Sucht zu tun und was machen wir mit einem Gefühlswirrwarr? Suchtprophylaxe mal anders – mit Spielen und praktischen Übungen

- ▶ Petra Mittmann-Opashi, Region MV
- ▶ Mädchenzimmer | 8 TN

## FREITAG, 18.02.2011

### 9:00 – 11:30 Yoga

Das Üben der Asanas entspannt; es verleiht Kraft, Entschlossenheit, Ruhe und einen wachen Geist. Bitte Sportkleidung und 2 Decken mitbringen!

- ▶ Thérèse Ighemine, Yogalehrerin
- ▶ Bewegungsraum 1 | 20 TN

### 9:00 – 11:30 Kochen und Gesundes Essen

Alternativen zu Fast Food & Co; für Lebensmittel 1 EUR mitbringen!

- ▶ Ulla Haberbusch-Schoch, Freizeitzentrum Tietzia
- ▶ Küche | 10 TN

### 9:00 – 11:30 Rote Zora

Alles zum Thema Menstruation

- ▶ Haike Kofeld, meredo
- ▶ Mädchenzimmer | 12 TN

### 10:00 – 12:30 Schulstress

Leistungsdruck, Mobbing und aggressives Verhalten mancher Schüler/-innen können Stresssymptome auslösen. Wie kann man damit lösungsorientiert umgehen?

- ▶ Horst Krowinn und Ali Ucar, Jugendcafé Laiv
- ▶ Bewegungsraum 2 | 10 TN

### 10:00 – 12:30 Medienkompetenz und Onlineverhalten

Medienkompetenz und das Verhalten im Internet sind heute wichtiger denn je für junge Menschen. Es erwarten euch eine Internetrallye u.a. spannende Dinge.

- ▶ n.n., meredo
- ▶ Hausaufgabenraum | 8 TN

### 10:00 – 12:30 Was könnte Liebe sein?

Gemeinsames Gespräch, eure Fragen, eure Wünsche und verschiedene Methoden, um sich locker mit dem Thema Aufklärung / Sexualität zu beschäftigen.

- ▶ Engin Vergili, Sexualpädagoge beim Stadtteilzentrum Steglitz
- ▶ Jungenzimmer | 12 TN

## ANMELDEFORMULAR FIT! FIT! FIT! 2011

Für alle Workshops gilt: Kinder aus einem Klassenverband, sofern nicht anders angegeben, können parallel an unterschiedlichen Angeboten teilnehmen. Alle Kinder können in den Pausen an den unterschiedlichen Angeboten des Rahmenprogramms teilnehmen.

Schule \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/-in \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

▶ Für welchen Tag wollen Sie Ihre Schüler/-innen anmelden?

15.02.  16.02.  17.02.  18.02.

▶ Bitte tragen Sie die TN-Zahlen für die gewünschten Workshops ein:

Workshoptitel \_\_\_\_\_ Anzahl Mädchen | Jungen \_\_\_\_\_

Gesamtzahl der TN \_\_\_\_\_

▶ Wieviele Mittagessen sind gewünscht (1 EUR/Kind)?

\_\_\_\_\_ Anzahl vegetarisch \_\_\_\_\_ Anzahl nicht-vegetarisch

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Anmeldeschluss ist am 21.01.2011.

**Das ausgefüllte Formular bitte entweder**  
▶ **an die Faxnummer (030) 89 37 40 54,**  
▶ **per Post an Mädchensportzentrum, Hermsdorfer Str. 18, 13469 Berlin**  
▶ **oder per Mail an kontakt@maedchensportzentrum-vs.j.de senden.**

