

Männerrunde



**Selbstbehauptungstraining
für Jungen und Männer
mit kognitiven Beeinträchtigungen**



2026

Termine: 20. – 22.03.2026

UND

27. – 29.11.2026

Teilnahmebeitrag: 470, -- € pro Kurs

Wo? Jugendherberge Marburg (März 2026, barrierefrei)
Jugendherberge Büdingen (November 2026)

Für wen?

Der Wochenendworkshop richtet sich ausschließlich an Jungen und Männer mit kognitiven Beeinträchtigungen, die ihre Stärken kennen- und nutzen lernen möchten. Voraussetzungen um an der Männerrunde teilzunehmen gibt es keine. Die Übungen orientieren sich an den Voraussetzungen der Teilnehmer, nicht umgekehrt!

Was machen wir?

Selbstbehauptungstraining. Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Lebens und setzt weit vor dem Abwehren von Übergriffen ein. Selbstbehauptung führt zu Selbstsicherheit und ist eine wichtige Kompetenz zur Gewaltprävention. In der Männerrunde gibt es Übungen:

- um die eigenen Stärken kennenzulernen.
- um Körperwahrnehmungen kennen zu lernen.
- um Ängste kennenzulernen und damit umzugehen.
- um Gefühle benennen und zeigen zu können.
- um mich zu trauen, wenn ich etwas möchte.

- um zu lernen, NEIN zu sagen/zeigen, wenn ich etwas nicht möchte.
- um zu lernen, JA zu sagen/zeigen, wenn ich etwas möchte.
- um seine Grenzen zu spüren und ernst zu nehmen.
- um richtig zu entspannen.

Art und Weise der Durchführung

Der Wochenendworkshop ist so konzipiert, dass für die einzelnen Übungen viel Zeit vorhanden ist und mit Wiederholungen gearbeitet wird. Übungen werden vorgeführt bzw. begleitend die Inhalte spürbar vermittelt, z.B. durch Verwendung geeigneter Materialien „zum Anfassen“ und mit Bildern. Die Übungen sind wenig abstrakt gehalten, sondern konkret und greifbar. In der Männerrunde:

- gibt es einen geschützten Rahmen (geschlechtsspezifisches Angebot)
- herrscht das Prinzip der Freiwilligkeit
- kann jeder nach seiner Zeit und seinen Möglichkeiten teilnehmen
- werden Teilnehmer da abgeholt, wo sie sich momentan befinden

Bezüglich der Art der Teilnahme ist uns wichtig zu erwähnen, dass jeder Teilnehmer stets selbst entscheidet, wann und auf welche Weise er sich einbringt. Schließlich sollen die Workshops bei allem Lernen und Üben in erster Linie Spaß machen.

Grober Ablaufplan

Übungseinheiten finden Freitagnachmittag / Samstag Vor- und Nachmittag und Sonntagvormittag statt. Für Pausen bzw. Ausgleich innerhalb und auch außerhalb des Übens ist genügend Zeit vorgesehen. Samstag gibt es eine längere Mittagspause, in der die Teilnehmer nach Belieben ausruhen, spazieren gehen oder spielen können. Die Abende werden auch nach Lust und Laune gestaltet.

Informationen

Zur Jugendherberge in Marburg

Marburg ist eine belebte Universitätsstadt mit schöner Altstadt in der Oberstadt. Die Jugendherberge liegt direkt an der Lahn abseits des Innenstadttrubels und ist zudem die erste barrierefreie und rollstuhlgeeignete Deutsche

Jugendherberge. Uns stehen dort Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung. Duschen und WCs sind ausreichend vorhanden. Zur Freizeitgestaltung haben wir ausreichend Spiele mit, es gibt auch die Möglichkeit an der Lahn spazieren zu gehen oder einen Ausflug in die Altstadt zu machen.

Zur Jugendherberge in Büdingen

Büdingen ist ein kleiner Ort mit schöner Altstadt und umgeben von Wäldern und Natur. Die Jugendherberge liegt mitten im Wald auf einem Hügel direkt und abseits von Straßen- und Autolärm. Dort stehen und Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung. Duschen und WCs sind ausreichend vorhanden. Zur Freizeitgestaltung nehmen wir ausreichend Spiele mit, es gibt auch die Möglichkeit einen schönen Waldspaziergang oder einen Ausflug in die Altstadt zu machen.

Mitarbeiter

Die Übungseinheiten werden von Mitarbeitern geleitet, welche über mehrjährige Erfahrung auf dem Gebiet Selbstbehauptung von und mit Jungen/Männern mit kognitiven Beeinträchtigungen verfügen.

Je nach Teilnehmeranzahl fahren weitere qualifizierte Mitarbeiter mit, um die individuell notwendigen Unterstützungen/Hilfen zu leisten.

Treff/Anreise

Wir treffen uns am Anreisetag nachmittags am Furthstraße 10 (Nähe Hauptbahnhof) in Marburg. Von dort aus fahren wir nach Büdingen bzw. zur Jugendherberge in Marburg. Es ist aber auch möglich, selbst und direkt nach Büdingen/zur Jugendherberge in Marburg anzureisen (Die Wegbeschreibung kommt dann auf Wunsch mit der Teilnahmebestätigung).

Leistungen

Im Preis enthalten sind zwei Übernachtungen im Einzelzimmer/Doppelzimmer, Vollpension, Workshop-Teilnahme, Nachbereitungsmaterial.

HINWEIS: Im Vergleich zum Vorjahr mussten wir die Teilnahmegebühr leider wegen steigender Unterkunftskosten und der Erhöhung der Mitarbeiterpauschale deutlich anpassen.

Mitzubringen sind:

Bettwäsche, Ausweis, Taschengeld (ca. 10 Euro), bequeme Kleidung und Hausschuhe sowie witterfeste Kleidung für Außenaktivitäten

Anmeldeschluss

FÜR DEN TERMIN 20. – 22.03.2026 IST ANMELDESCHLUSS AM 15.02.2026

FÜR DEN TERMIN 27. – 29.11.2026 IST ANMELDESCHLUSS AM 25.10.2026

Bitte beiliegende Anmeldung ausfüllen und zurücksenden!

Anmelde-, Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen

Erst nach Anmeldeschluss erhalten Sie / erhältst Du eine Teilnahmebestätigung.

Nach Erhalt der Teilnahmebestätigung ist der Teilnahmebeitrag auf nachfolgendes Konto zu überweisen:

**AG Freizeit e.V.
IBAN: DE 13 5335 0000 1012 0138 30
BIC: HELADEF1MAR
Sparkasse Marburg-Biedenkopf**

Bei Absage Ihrerseits nach Erhalt der Teilnahmebestätigung oder bei Nichterscheinen am Tag der Anreise in Bad Endbach/Holzhausen muss der Teilnahmebeitrag in voller Höhe gezahlt werden

Hinweise

Es besteht die Möglichkeit der Bezuschussung oder Kostenerstattung durch die Pflegekassen über Verhinderungspflege und über zusätzliche Betreuungsleistungen (Pflegeleistungsergänzungsgesetz).

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie einen entsprechenden Nachweis brauchen.

Falls noch Fragen offen sind

**AG Freizeit e.V.
Christian Jorgow
Am Erlengraben 12a
35037 Marburg**

E-Mail: info@ag-freizeit.de
<http://www.ag-freizeit.de>
Tel.: 06421-16 96 760

