

### 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. (Sparkasse Marburg-Biedenkopf)

IBAN: DE13 5335 0000 1012 0138 30

BIC: HELADEF1MAR

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

### Hinweis

Es besteht die Möglichkeit der Bezuschussung oder Kostenerstattung durch die Pflegekassen über Verhinderungspflege und über Entlastungsleistungen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie einen entsprechenden Nachweis brauchen.

### **Falls noch Fragen offen sind:**

#### **AG Freizeit e.V.**

Am Erlengraben 12a

35037 Marburg

e-mail: [info@ag-freizeit.de](mailto:info@ag-freizeit.de)

<http://www.ag-freizeit.de>

Tel.: 06421-1696760

(Mo / Di / Mi 11-17 Frau Zipprich)

## **Selbstbehauptungstraining für Mädchen und Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung**

**- Wochenendworkshop -**

**Wann?** 27.09.-29.09.2026

**Teilnahmebeitrag:** 470,-- €

**Wo?** Freizeit- und Bildungsstätte Holzhausen

### **Von wem?**

AG Freizeit e.V. für Behinderte und Nichtbehinderte, Marburg

### **Für wen?**

Die Workshops richten sich an Mädchen (Mindestalter 12 Jahre) und Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung, welche ihre innere Stärke kennen- und nutzen lernen möchten, um in ihrem Alltag sicherer und selbstbewusster aufzutreten.

Der Workshop ist für Anfängerinnen sowie für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Wir passen den Ablauf/die Inhalte eines solchen Wochenendes an die jeweilige Gruppe an. Für Fortgeschrittene kann dies z.B. bedeuten, dass sie einige Übungen schon kennen, dass sie aber von Mal zu Mal andere Aufgaben bezüglich der Durchführung erhalten.

### **Was machen wir? (Inhalte)**

- Spiele zum Kennenlernen und Auflockern/Aufwärmen
- Wahrnehmungsübungen: Meine Gefühle sagen mir, was richtig ist. / Ich mag mich, wie ich bin. / Ich bin stark.
- JA/NEIN-Übungen: Ich mache deutlich, was ich will und was ich nicht will.
- STOPP-Übungen: Ich wehre mich.
- HILFE-Übungen (Ich hole mir Unterstützung.)
- Atem-, Stimm-, Entspannungsübungen



## Grobe Ablaufpläne

### Wochenendworkshop

#### Übungseinheiten:

Freitag Nachmittag/

Samstag Vormittag und Nachmittag/

Sonntag Vormittag

#### Ausgleich/Pausen:

Üben strengt an! Deshalb ist zum Ausgleich genügend Zeit vorgesehen, zum Erholen und zum Miteinander auch außerhalb des Übens.

Samstag wird es eine längere Mittagspause geben, während der die Teilnehmerinnen nach Belieben ausruhen, spazieren gehen oder spielen können. Ansonsten gibt es während der Übungseinheiten je nach Bedarf ausreichend kleinere Pausen. Auch die Abende gestalten wir nach Lust und Laune.

## Informationen

### Zum Haus

Die *Freizeit und Bildungsstätte Holzhausen* hat zwei Etagen mit Mehrbettzimmern mit jeweils eigenem Bad. Im Erdgeschoss befinden sich die rollstuhlerreichbaren Räume. Dort werden wir die Übungen durchführen und uns (wenn wir nicht gerade draußen verweilen) außerhalb der Übungen aufhalten. Im Untergeschoss werden wir essen (mit dem Rollstuhl von außen erreichbar).

### Zu Teilnehmerinnen und der Art der Teilnahme

Im Zusammenhang mit unserem Selbstbehauptungstraining werden wir immer wieder nach Voraussetzungen von Teilnehmerinnen gefragt – Was ist, wenn jemand nicht spricht oder was ist, wenn jemand nur sehr langsam oder eingeschränkt Sprache versteht; kann die betreffende Person dann auch teilnehmen? Die Antwort lautet „JA selbstverständlich!“. Unsere Arbeitsweise orientiert sich an den jeweiligen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen, nicht umgekehrt! Bezüglich der Art der Teilnahme ist uns wichtig zu erwähnen, dass jede Teilnehmerin stets selbst entscheidet, wann und auf welche Weise sie sich einbringt. Schließlich sollen die Workshops bei allem Lernen und Üben in erster Linie Spaß machen.

### Mitarbeiterinnen

Die Übungseinheiten werden von zwei Mitarbeiterinnen geleitet, welche über mehrjährige Erfahrung auf dem Gebiet Selbstbehauptung von und mit Mädchen/Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung verfügen.

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

### Treff/Anreise

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

### Leistungen

Im Preis enthalten sind zwei Übernachtungen in Mehrbettzimmern, Vollpension, Workshop-Teilnahme.

Hinweis: Im Vergleich zum Vorjahr mussten wir die Teilnahmegebühr leider wegen gestiegener Unterkunftskosten und Erhöhung der Mitarbeiterinnen-Vergütung deutlich anpassen.

### Mitzubringen sind

Bettwäsche, Ausweis, Taschengeld (ca. 5,--bis 10,-- €), bequeme Kleidung und Hausschuhe sowie wetterfeste Kleidung für Außenaktivitäten

### Anmeldeschluss

Für September: 18.08.2026

Bitte beiliegende Anmeldung ausfüllen und zurücksenden!