



## Medienmitteilung

### **Mach dich stark! - Mädchenpowerwochen und Jungentage 2010**

*Das Jugendsekretariat der Stadt St.Gallen bietet in den Herbstferien wieder Mädchenpowerwochen und Jungentage für Jugendliche ab der 5. Klasse bis zur 3. Oberstufe aus Stadt und Kanton St.Gallen an. Von Fachpersonen geleitet, stärken die Kurse das Selbstvertrauen und beugen Gewalt vor.*

Mit viel Spass und Bewegung soll die Selbstsicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt werden. In einem geschützten Rahmen wird mittels Übungen und Gesprächen am Thema Selbstvertrauen gearbeitet. Im Austausch in getrennten Gruppen lernen Mädchen und Jungen Unterstützung und Zusammenhalt, sie erfahren mehr über sich und ihren Körper. Die Mädchen lernen Wen-Do, eine von Frauen für Frauen entwickelte Selbstverteidigungstechnik, um persönliche Grenzen schützen zu können. Die Jungen setzen sich in spielerischer Weise mit einem positiven Umgang mit der eigenen Kraft, Fairness und Respekt auseinander. Dazu werden Kampfes Spiele® eingesetzt, eine Methode zur Gewaltprävention und Persönlichkeitsentwicklung für Männer.

Anmeldeschluss ist Sonntag, 12. September 2010. Anmeldungen online unter [www.js.stadt.sg.ch](http://www.js.stadt.sg.ch). Weitere Informationen und Anmeldeformulare beim Jugendsekretariat, Schwertgasse 14, 9000 St.Gallen, Telefon 071 224 56 78.

### **Mädchenpowerwochen**

Für Mädchen der 5. und 6. Klasse: Montag bis Freitag, 27. September bis 1. Oktober 2010 (1. Herbstferienwoche)

Für Mädchen der 1. bis 3. Oberstufe: Montag bis Freitag, 11. bis 15. Oktober 2010 (3. Herbstferienwoche).

Die Mädchenpowerwochen werden in St.Gallen im Jugendtreff LollyPop



und im Wen-Do-Raum St.Gallen durchgeführt und kosten 120 Franken pro Teilnehmerin.

### **Jungentage**

Für Jungen aus der 5. Klasse bis 1. Oberstufe: Montag bis Mittwoch, 27. bis 29. September 2010, jeweils von 9 bis 16 Uhr.

Die Jungentage werden in St.Gallen im Athletikzentrum und in der Jugendbeiz Talhof durchgeführt und kosten 80 Franken pro Teilnehmer (inkl. Mittagessen).

Ansprechperson:

Roger Wallier oder Olga Moissiadu Fischer, Jugendsekretariat, Telefon 071 224 56 78

Bildlegende: Verantwortlich für die Jungentage und die Mädchenpowerwochen: Roger Wallier (links) und Olga Moissiadu (rechts).

