**Boys2Men – Gewaltprävention- und Achtsamkeitstraining für Burschen und junge Männer**

Dir fehlt es an **Selbstbewusstsein**? Du warst vielleicht schon mal mit dem Thema **„Mobbing“** konfrontiert? Und du möchtest lernen dich selber zu verteidigen und dich dabei mit dem Thema **„Mann-Sein“** befassen? Dann kann dieser spezielle Kurs für Burschen und junge Männer genau das Richtige für dich sein.

In Kooperation mit der **Mobilen Jugendarbeit Imst** und dem **Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstrainer Christian Kopp** von Kopp-Fit bietet das **Imster Jugendzentrum** ein **Gewaltpräventionstraining** für Burschen im Alter zwischen **11 und 15 Jahren** an. Inhaltlich dreht es sich bei diesem Burschenprojekt um das Thema Männlichkeit sowie Selbstverteidigung, Selbstbewusstsein und Achtsamkeit.

Für das **kostenlose** Training (acht Wochen, immer **dienstags 16-17:30 Uhr im Kickboxclub Imst**) können sich alle Burschen anmelden, die sich mit dem Thema Mann-Sein und der eigenen männlichen Identität befassen und dabei der Frage „Was denn eigentlich einen richtigen Mann ausmacht?“ auf den Grund gehen wollen. Grundlegend beschäftigen wir uns mit dem Thema Gewaltprävention und toxische Männlichkeit. Neben Gewaltprävention und Selbstverteidigung bietet das Training eine Möglichkeit, das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen und den eigenen Selbstwert zu stärken. In einem Zeitraum von acht Wochen werden eine Vielzahl an Themen behandelt. Dabei sollen Spiel, Spaß und Bewegung im Vordergrund stehen.

**Was euch erwartet?**

In diesem Burschentraining wollen wir euch dabei helfen ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen und unterstützen dabei, dass Burschen und junge Männer ihren Platz als Mann in der Gesellschaft finden und keine Gefahr für sich und andere darstellen.

* Gewaltprävention
* Kickboxtraining & Krafttraining
* Selbstbewusstsein & Selbstwert stärken
* Achtsamkeit & Selbstfindung
* Bewusstseinsbildung für ein „anderes“ Bild von Männlichkeit

Neben entsprechenden körperlichem Training, wie beispielsweise das Erlernen von Verteidigungs- und Abwehrtechniken oder Kraftübungen sowie Kampfsporttechniken, werden wir uns vor allem auch auf der mentalen Ebene mit dem Thema Männlichkeit befassen, um dadurch ein umfangreicheres Verständnis von männlicher Identität zu bekommen.

Für den Kurs braucht es keine Vorkenntnisse. Willkommen sind alle Burschen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren, die sich mit der eigenen Männlichkeit und dem Thema „Mann-Sein“ auf unterschiedliche Weise befassen möchten.

* Start: DI 02.04.2024 (od. DI 09.04.2024) / 16:00-17:30 Uhr
* Ort: Trainingsraum Kickboxclub Imst (Dr.-Carl-Pfeiffenberger-Straße, 6460 Gemeinde Imst)
* 8 Termine, jeden Dienstag (2.4./9.4./16.4./23.4./30.4./7.5./14.5./21.5.)
* Abschlussfest: Dienstag 21.5. (Ort wird bekannt gegeben)
* Kurs ist KOSTENLOS
* Anmeldung: Kopp-Fit