

# Für Mädchen zwischen 10–12 Jahre

## Ausschreibung MFM-Projekt® für Mädchen

Das MFM-Projekt® ist ein sexualpädagogisches Präventionsprojekt mit einem Workshop für 10-12 jährige Kinder und einem Vortrag für die Eltern.

### Inhalt des Mädchenprojekts

**Elternvortrag „Wenn Mädchen Frauen werden“:** Der Vortrag ist Teil des Projekts und findet vor dem Workshop statt. Er richtet sich an die Eltern der Mädchen und andere interessierte Personen. An diesem Abend werden die Teilnehmenden auf eine wertschätzende Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau und den Veränderungen in der Pubertät bekannt gemacht. Die Erfahrung zeigt, dass die Mädchen mehr vom Workshop profitieren, wenn sich auch die Eltern vorgängig eingehend mit dem Thema auseinandersetzen, ein gemeinsames Fundament bezüglich ihres Wissens schaffen, eine gemeinsame Sprache (wertschätzende Begriffe) sprechen können und die Kursleiterin kennen.

**Mädchenworkshop „Die Zyklus-Show“:** Spielerisch erleben die Mädchen wie ein Kind entsteht, schlüpfen in die Rolle der verschiedenen Hormone und entschlüsseln als Detektivinnen die Geheimcodes des eigenen Körpers. So verstehen sie, was die Veränderungen in der Pubertät auslöst und warum die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt. Die Mädchen sehen, welchen Luxus der Körper in Erwartung eines hohen Gastes alles bereitstellt und können nachvollziehen, wie es zu ihrer (ersten) Blutung kommt. Das ausführliche Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

**Zielgruppe** Mädchen im Alter von **10-12 Jahren**, ihre Mütter und Väter, Grosseltern und interessierte Erwachsene.

**Leitung** Nadia Burkhart-Comini, Kursleiterin MFM-Projekt® & Sexualpädagogin

**Anmeldung** via **076 470 85 98** oder **n.burkhart@mfm-projekt.ch**

**Datum des Elternvortrags „Wenn Mädchen Frauen werden“**

**Freitag, 07. 11.2025**

**Zeit: 19.00 – 20.45 Uhr**

**Datum des Mädchenworkshops „Die Zyklus-Show“**

**Samstag, 08.11.2025**

**Zeit: 09.00 – 16.00 Uhr**

**Mitnehmen:** Picknick, warme rutschfeste Socken eine Decke und ein Kissen

**Ort** Aula des Schulhaus Giacometti, Tittwiesenstrasse 120, 7000 Chur

**Preis** Fr. 120.- pro Mädchen, inkl. Elternvortrag (max. 16 Teilnehmerinnen)  
Elternvortrag ohne Workshop: Fr. 25.-/ Paare Fr. 35.-