



JUGEND-WELT e.V.
JUWEL

Projektbeschreibung

Projektbeschreibung

Starke Mädchen

Mädchen stärken sich durch Tanz, Stille, Gespräch

Herausgeber: Jugend-Welt e.V., Freiburg

Stand: 23. Oktober 2026

Kontakt: info@jugend-welt.com

Inhaltsverzeichnis

1	Worum es geht	3
2	Leitelemente	4
3	Tanz als Ausdruck und Reifeprozess	5
4	Heterogenität und Individualität	6
5	Auf einen Blick	7
6	Anfrage und Kontakt	8

1 Worum es geht

Starke Mädchen ist ein Projekt von Jugend-Welt e.V. für Mädchengruppen an Schulen. In wöchentlichen Gruppenstunden arbeiten Trainer:innen mit drei Elementen: offen reden und zuhören, Stille erleben, tanzen und sich bewegen. Die Mädchen lernen über den eigenen Körper, nicht nur im Gespräch. Im Mittelpunkt stehen Selbstwert und Ausdruck. Das Projekt läuft in Freiburg und der Region.

Die Mädchen lernen zuerst durch eigene Erfahrung, allein und in der Gruppe. Das Projekt knüpft an ihre Lebenslage an und hilft, festgefahrene Muster aufzubrechen.

Werte werden hier nicht nur besprochen. Die Mädchen spüren sie über die Sinne und den Körper. So entsteht ein echter Bezug zu dem, was ihnen wichtig ist.

2 Leitelemente

2.1 Kommunikation

Das authentische Mitteilen eigener Gedanken und Gefühle sowie die Bereitschaft, anderen aktiv zuzuhören. Wechselseitige Kommunikation schafft Verstehen, Vertrauen und ein Gefühl sozialer Zugehörigkeit, unabhängig von Herkunft.

2.2 Stille

Innere Stille als Mittel, in sich hineinzuhören, den Zugang zu sich selbst zu finden und die Umwelt bewusster wahrzunehmen. Eine regenerative Energiequelle für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

2.3 Tanz & Bewegung

Tanz fördert Körperbeherrschung, Balance, Koordination und das soziale Miteinander. Beim freien Tanzen leben die Mädchen ihre Kreativität aus, in gemeisterten Choreographien erleben sie Erfolgsgefühle, Mut und innere Stärke.

3 Tanz als Ausdruck und Reifeprozess

Wir verstehen Tanz nicht nur als Kunstform, sondern als Mittel, den Mädchen wichtige Aspekte der Körperarbeit und persönlichen Entwicklung zu vermitteln und sie im Erwachsenwerden zu begleiten. Das Erreichen eines harmonischen Zusammenspiels in Bewegung und Emotion ist ein Reifeprozess, für das Individuum wie für die Gemeinschaft.

4 Heterogenität und Individualität

Musik, Tanz und Bewegung sind Kommunikationsformen, die sprachliche, kulturelle und soziale Barrieren überwinden können. Sie bieten Raum für individuelle Entfaltung genauso wie für Integration und interkulturelles Miteinander.

In der Gruppe schaffen sie Geborgenheit, Wertschätzung und Toleranz, sie fördern Geduld, Ausdauer und Selbstvertrauen. Und nicht zuletzt machen sie einfach Spaß.

5 Auf einen Blick

Zielgruppe	Mädchen, Klassengruppen
Format	Wöchentliche Gruppenstunden
Schwerpunkt	Selbstwert, Ausdruck & Tanz
Zielgruppe	Mädchen in Schul- und Klassengruppen
Format	Projekt über das Schuljahr, Workshop

6 Anfrage und Kontakt

Schulen fragen das Projekt über jugend-welt.com/mitmachen an. Die Anfrage ist kostenlos und unverbindlich. Danach besprechen wir Gruppen, Zeiten, Räume und die Finanzierung persönlich.

Jugend-Welt e.V., Kaiser-Joseph-Str. 270, 79098 Freiburg im Breisgau · info@jugend-welt.com · jugend-welt.com