



Die Zyklus-Show

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur Für Mädchen im Alter von 10 – 12 Jahren

Das MFM-Projekt® ist ein sexualpädagogisches Projekt, bestehend aus einem Workshop für 10-12jährige Mädchen und einem vorgängigen Vortrag für die Eltern, mit dem Leitgedanken:

“Nur was ich schätze kann ich schützen“

Für einen positiven Start in die Pubertät

Wie Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwert- und Lebensgefühl. Sich als Frau zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät positiv zu erleben, sind wichtige Entwicklungsaufgaben. Die Art und Weise, wie junge Menschen auf die körperlichen Veränderungen vorbereitet werden, hat grossen Einfluss darauf, ob sie im späteren Leben ihrem eigenen Körper und auch dem einer anderen Person mit Achtung und Wertschätzung begegnen können.

Wertschätzung als Grundprävention

Im Workshop werden die Mädchen auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt. Dabei lernen sie die spannenden Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen und Fruchtbarkeit, liebevoll und im geschützten Rahmen kennen und verstehen. Eine Fülle von farbenfrohen Materialien und aktives Mitmachen ermöglichen das Lernen mit allen Sinnen. In einer wertschätzenden Sprache werden die Zusammenhänge und biologischen Begriffe nachvollziehbar erklärt. Herz und Emotionen werden angesprochen und das Staunen über das Wunder des eigenen Körpers neu gelernt.

Eltern als Begleiter

Trotz Informationen aus Zeitschriften, Internet und Biologieunterricht sind die Eltern wichtige Ansprechpartner, wenn es um die sexuelle Entwicklung ihrer Kinder geht. Deshalb wendet sich der Elternabend an jene Eltern, deren Töchter vor oder in der Pubertät stehen. Wie ihre Kinder, werden auch sie auf eine neue, wertschätzende Art und Weise mit den faszinierenden Vorgängen im Körper der Frau vertraut gemacht und erhalten neue Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie. Sie lernen die Kursleiterin kennen und haben Gelegenheit Fragen zu stellen.

Der Elternrat Hittnau führt seit einigen Jahren die Workshops für Mädchen und Jungs mit sehr viel positivem Feedback durch. Wir freuen uns, dass auch dieses Jahr wieder 14-16 Mädchen an diesem tollen Angebot teilnehmen können.

Elternvortrag: «Wenn Mädchen Frauen werden»
Wann: Freitag, 6. November 2026, 19:30 – 21:30 Uhr, Singsaal Hermetsbüel
Kosten: 25 Fr. pro Person / 35 Fr. pro Paar.
Für Eltern von Workshopteilnehmerinnen sind die Kosten im Kursgeld inbegriffen.

Mädchenworkshop: «Die Zyklus-Show»
Wann: Samstag, 7. November 2026, 09.00 – 16.00 Uhr, Singsaal Hermetsbüel
Kosten: CHF 85.00 pro Hittnauer-Mädchen inkl. Elternvortrag (CHF 35.00 pro Mädchen werden von der Schulverwaltung finanziert | externe Mädchen CHF 120.00)
Leitung: Estelle Eugster, Primarlehrerin, Kursleiterin MFM-Projekt®

**Anmeldung und
Auskunft:** elternbildung@elternrat-hittnau.ch
www.mfm-projekt.ch

Teilnehmerzahl beschränkt!

Anmeldeschluss: 23. Oktober 2026