

# FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Bodycheck —

### Das Mädchengesundheitsquiz zum Mitraten

**Mythen und Fakten rund um Körper, Psyche, Sex, Blut und Schönheit  
Workshop für Mädchen\* und junge Frauen\***

Kann Schispringen  
wirklich die  
Gebärmutter  
beschädigen?

Macht  
Spinat  
stark?

Dürfen Mädchen  
vor dem ersten  
Mal Sex Tampons  
verwenden?

Schützen zwei  
Kondome besser  
als eines?

#### ZIELGRUPPE

Mädchen\* und junge Frauen\* im Alter von 10 bis 20 Jahren,  
maximal 14 Teilnehmerinnen

#### DAUER

2–3 Unterrichtseinheiten (UE)

#### ZIELE

- Mädchenspezifische Gesundheitsförderung
- Mädchen\* einen positiven und selbstbestimmten Zugang zu ihrem Körper und körperlichen Vorgängen vermitteln
- Mädchen\* in ihrer Kompetenz stärken, gute Gesundheitsinformationen zu finden und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen
- Selbstbewusstsein und Empowerment fördern
- Kritische Reflexion von Informationen und Bildern in den Medien, Rollenklischees und Körpernormen

#### INHALT

- Mythen und Fakten rund um Gesundheit, Körper, Psyche, Sexualität, Rollenbilder, Selbstbewusstsein, Schönheitsideale, Menstruation und eigene Rechte in Quizform
- Übungen, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen

Die Workshopleiterin setzt die inhaltlichen Schwerpunkte gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und geht auf deren Alter, Interessen und Bedürfnisse ein.

#### METHODEN

Quiz, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, Reflexion

#### KOSTEN

30€ für 2–3 UE  
Online oder in Präsenz möglich

#### INFORMATION

Hanna Rohn, M.A., MA  
0316 83 79 98-27, hanna.rohn@fgz.co.at  
Mag.<sup>a</sup> Jutta Eppich, MPH  
0316 83 79 98-27, jutta.eppich@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

