samowar
Jugendberatung
Suchtprävention
Bezirk Meilen

sophiescheurer.ch
begleiten : bewegen : bilden

SELBSTSICHER SEIN

Selbstbehauptungskurse für Mädchen* der 4. bis 6. Klasse

Geht es Dir auch manchmal so, dass Du in gewissen Situationen einfach schweigst, weil es Dir die Sprache verschlagen hat und Du erst im Nachhinein eine passende Antwort hast? Dass Du Dich zur Wehr setzen willst – mit Worten oder mit Deinem Körper – aber nicht weißt wie?

Im Kurs entdeckst du deine Stärken und lernst neue Durchsetzungsstrategien kennen für den Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen. Du übst, in unangenehmen Situationen „Nein“ zu sagen und dich in bedrohlichen Situationen zur Wehr zu setzen.

Ort:	Turnhalle Dorf, Schulhausstrasse 17, 8706 Meilen
Datum:	Mittwoch, 1.11.2023, 14.00-16.30 Uhr und Samstag, 11.11.2023, 10.00 -15.00 Uhr
Teilnehmerinnen:	Mädchen* der 4.-6. Klasse (mind. 12 bis max. 18 Teilnehmerinnen)
Versicherung:	Ist Sache der Teilnehmerin
Leitung:	Isabel Marty-Helbling, Giuliana Beltrametti, Olivia Östergren
Kosten:	Fr. 190.- pro Mädchen / Fr. 340.- Geschwisterpaar (Reduktion auf Anfrage möglich) Der Kurs wird vom Samowar Bezirk Meilen unterstützt.

Anmeldung an: Isabel Marty-Helbling, Kleinalbis 31, 8045 Zürich / isa.helbling@gmx.ch

---

ANMELDUNG: Kurs „selbstsicher sein“ – für Mädchen der 4.-6.Klasse

Name und Vorname des Kindes _____

Strasse / PLZ / Ort _____

Geburtsdatum / Klasse _____

Handynummer der Eltern _____

E-Mail-Adresse _____

Zahlungsart ☐ TWINT ☐ Barzahlung vor Ort (genauer Betrag)

Unterschrift der Eltern _____

Mit der Einzahlung des Kurskostenbeitrags per Twint und ankreuzen von Barzahlung , ist die Anmeldung definitiv und verbindlich. Bei Abmeldungen bis drei Wochen vor dem gebuchten Kurstag werden 15 CHF für die Unkosten verrechnet. Bei Abmeldungen innerhalb drei Wochen vor Start des Kurstages, werden 50 % des Kursgeldes in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen wird der gesamte Kostenbeitrag in Rechnung gestellt.

Bei zu wenig Anmeldungen, wird das Geld zurückerstattet.