



SELBSTSICHER SEIN

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen der 4. – 6. Klasse (Mittelstufe)



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: Primarschulhaus Obermeilen, Turnhalle 3, Bergstrasse 120, Meilen
- Datum: Mittwoch, 6. November, 14.00-17.00 Uhr
und Samstag, 16. November, 10.00 -16.00 Uhr
Am Samstag findet um 15.30 Uhr eine Präsentation des Gelernten statt.
- Teilnehmerinnen: Mädchen der 4.-6. Klasse (mind. 12 bis max. 18 Teilnehmerinnen)
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin
- Leitung: Sophie Scheurer und Sandra Herren
- Kosten: Fr. 190.- pro Mädchen Fr. 340.- Schwesternpaar
Der Kurs wird vom Samowar Bezirk Meilen unterstützt.

Anmeldung an: Sophie Scheurer, Lagerplatz 21, 8400 Winterthur, info@sophiescheurer.ch

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

Name und Vorname _____

Strasse / PLZ / Ort _____

Telefonnummer _____

Geburtsdatum / Klasse _____

E-Mail-Adresse _____

Unterschrift der Eltern _____

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei zu kurzfristiger Absage (weniger als 48 Stunden vor Kursbeginn) oder Nichterscheinen wird das gesamte Kursgeld verrechnet.