



## Selbstbewusst und stark!

### Selbstbehauptungskurs für Jungs



Du willst ernst genommen werden?  
Du willst offen deine Meinung sagen können?  
Du willst in der Schule, auf dem Pausenplatz, auf dem Schulweg ohne Angst sein?  
Du willst dich wehren können, wenn es mal bedrohlich wird?

#### **Dann ist dieser Selbstbehauptungskurs genau das Richtige für Dich!**

In einer Gruppe von max. 16 Jungs lernst du, wie du dich gegenüber Gleichaltrigen und Erwachsenen besser durchsetzen kannst. - Du lernst:

... besser zu merken, wenn dir etwas unangenehm ist und du übst, wie du das sagen kannst. Damit kannst du besser auf dich aufpassen.

... fair zu kämpfen und damit zu merken, welche Kraft du hast und wie du sie einsetzen kannst.

#### **Und dazu macht das Trainieren in der Gruppe noch ganz viel Spass!**

Es werden Kurse für zwei verschiedene Altersgruppen angeboten:

**Kurs 1:** für 9 – 12 jährige Jungs  
Mittwoch, 4. April 2012, 14.00 – 17.30 Uhr

**Kurs 2:** für 6 – 9 jährige Jungs  
Mittwoch, 11. April 2012, 14.00 – 17.30 Uhr

**Ort:**

**Kosten:** Fr. 50.-- pro Kind

**Kursleitung:** **Alex Michel** und **Andreas Hartmann**  
Beide Kursleiter sind Trainer für Selbstbehauptung, ausgebildete Anleiter Kampfspiele® und Mitarbeiter von Respect! Selbstbehauptung für Jungs  
[www.resepct-selbstbehauptung.ch](http://www.resepct-selbstbehauptung.ch)

---

### **ANMELDUNG für den Selbstbehauptungskurs bis spätestens Freitag, 9. März 2012**

Kurs (bitte ankreuzen)  für 6 - 9 Jährige  für 9 – 12 Jährige

Name und Vorname \_\_\_\_\_

Strasse / Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Geburtsdatum / Klasse \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern \_\_\_\_\_



**Anmeldung senden an: Simone Spadin, Langwattstrasse 25, 8125 Zollikerberg**

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei zu kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen wird das Kursgeld verrechnet.