

SELBSTSICHER SEIN

Selbstbehauptungskurse für Mädchen*

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 für den Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen kennen. Du übst, in unangenehmen Situationen «Nein» zu sagen und selbstsicherer für dich einzustehen.

**netzwerk.
krisenfest**

samowar

Bezirk Meilen



Kursort

Untere Turnhalle des Schulhauses Dorf in Meilen
Schulhausstrasse 23, 8706 Meilen

Kursleiterinnen

Isabel Marty-Helbling, Sozialpädagogin HF, Selbstbehauptungstrainerin,
Anleiterin Kampfesspiele®

Giuliana Beltrametti, Sozialpädagogin HF, Selbstbehauptungstrainerin,
Gestaltungspädagogin i.A.

Olivia Östergren, Sozialarbeiterin FH, Selbstbehauptungstrainerin,
Anleiterin Kampfesspiele®

Grundlagenkurs 4. - 6. Klasse

Mittwoch, 5. November 2025, 14-17 Uhr und
Samstag, 15. November 2025, 10-15 Uhr

Grundlagenkurs Januar 1. - 3. Klasse

Mittwoch, 14. Januar 2026, 14-17 Uhr und
Samstag, 24. Januar 2026, 10-15 Uhr

Grundlagenkurs März 1. - 3. Klasse

Mittwoch, 11. März 2026, 14-17 Uhr und
Samstag, 21. März 2026, 10-15 Uhr

Kosten Grundkurs

CHF 190.- pro Teilnehmerin / CHF 340.- für ein Geschwisterpaar
Eine Reduktion auf Anfrage ist möglich. Die Grundkurse in Meilen werden vom
Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen finanziell unterstützt.

Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung bitten wir um folgende Angaben:
Kursname, Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum, Klasse, E-Mail und
Handy-Nr. der Eltern

Per Post: Isabel Marty-Helbling, Kleinalbis 31, 8045 Zürich
Per Mail: netzwerk.krisenfest@gmail.com

Die Platzzahl ist begrenzt und Anmeldungen sind verbindlich. Bei
kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen wird das Kursgeld verrechnet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.