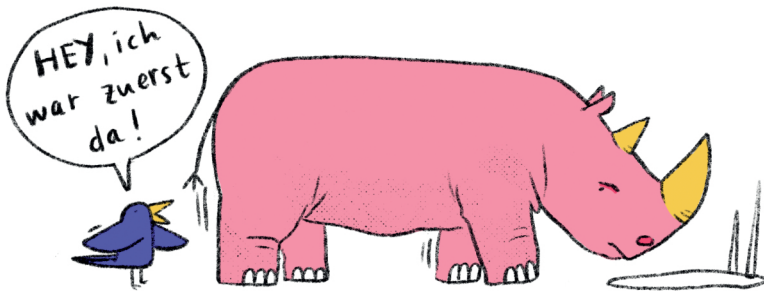


ICH BIN MUTIG – ICH GEHÖRE DAZU

Selbstbehauptungskurs für Mädchen* vom 2. Kindergarten – 1. Klasse

Das Ankommen im Schulalltag ist ein grosser Schritt. In diesem Kurs unterstützen wir Mädchen, sich in neuen Gruppen zurechtzufinden. Gemeinsam wird spielerisch gelernt, auf andere Kindern zuzugehen, Kontakt aufzunehmen und seinen eigenen Platz in der Gruppe zu finden.

Der Fokus liegt darauf, die eigenen Stärken zu entdecken und zu festigen. Es wird geübt, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und ein klares Nein sagen zu können. Damit wird ein gesundes Selbstvertrauen gefördert.



**Kursdaten**

Mittwoch, 10. März 2027, 14-17 Uhr und
Samstag, 13. März 2027, 9-12 Uhr

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

Marie Hilfiker, Soziokulturelle Animatorin FH ,
Selbstbehauptungstrainerin, Improtheaterschauspielerin

Kosten

CHF 190.- pro Teilnehmerin / CHF 340.- für ein Geschwisterpaar
Die Grundkurse in Meilen werden vom Samowar Suchtprävention
Bezirk Meilen finanziell unterstützt.

Anmeldung

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf krisenfest.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.