

# MÄDCHENPOWER POWERMÄDCHEN

## Selbstbehauptungskurs für Mädchen\* der 1.–3. Klasse

Gemeinsam üben wir: sich sicherer zu fühlen, sich bestimmt zur Wehr zu setzen, den eigenen Platz einzunehmen, laut sein zu dürfen – sich zu behaupten! Wir bieten einen Raum an, in dem all dies entdeckt werden kann.

Im Kurs lernen die Mädchen, ihre Stärken kennen, üben, auf ihr inneres Gefühl zu hören, wie sie sich gegenseitig beistehen und wo sie in schwierigen Situationen Unterstützung holen können.



**Kursdaten**

Mittwoch, 13. Januar 2027, 14-17 Uhr und  
Samstag, 23.. Januar 2027, 10-15 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](http://krisenfest.ch)

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmerinnen.