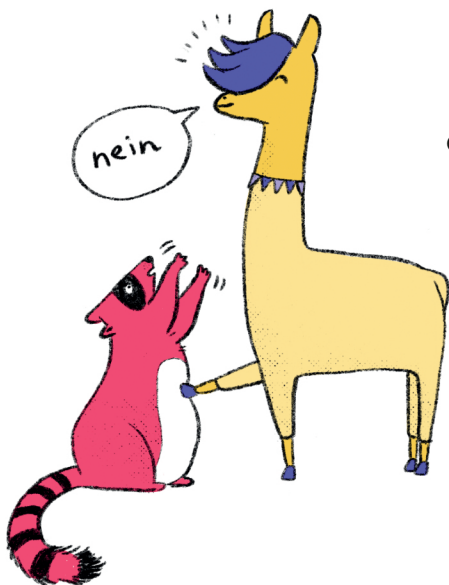


SELBSTSICHER SEIN

Selbstbehauptungskurs für Mädchen* der 4.– 6. Klasse

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.



**Kursdaten**

Mittwoch, 4. November 2026, 14-17 Uhr und
Samstag, 14. November 2026, 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](https://www.krisenfest.ch)

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.