



## SELBSTSICHER SEIN

### Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen\* der 4. – 6. Klasse (Mittelstufe)



*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 kennen für den Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen. Du übst, in unangenehmen Situationen „Nein“ zu sagen und dich in bedrohlichen Situationen zur Wehr zu setzen.

**Ort:** Primarschulhaus Obermeilen, Turnhalle 3, Bergstrasse 120, Meilen

**Datum:** Mittwoch, 2. November 2022, 14.00-17.00Uhr  
und Samstag, 12. November 2022, 10.00 -16.00Uhr

**Teilnehmerinnen:** Mädchen\* der 4.-6. Klasse (mind. 12 bis max. 18 Teilnehmerinnen)

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin

**Leitung:** Sophie Scheurer, Isabel Marty-Helbling, Giuliana Beltrametti, Olivia Östergren

**Kosten:** Fr. 190.- pro Mädchen\* / Fr. 340.- Schwesternpaar (Reduktion auf Anfrage möglich)  
Der Kurs wird vom Samowar Bezirk Meilen unterstützt.

**Anmeldung an:** Isabel Marty-Helbling, Kleinalbis 31, 8045 Zürich / isa.helbling@gmx.ch

#### **ANMELDUNG: Kurs „selbstsicher sein“ – für Mädchen\* der 4.-6.Klasse**

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

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

Telefonnummer \_\_\_\_\_

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

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

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

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei zu kurzfristiger Absage (weniger als 48 Stunden vor Kursbeginn) oder Nichterscheinen wird das gesamte Kursgeld verrechnet.