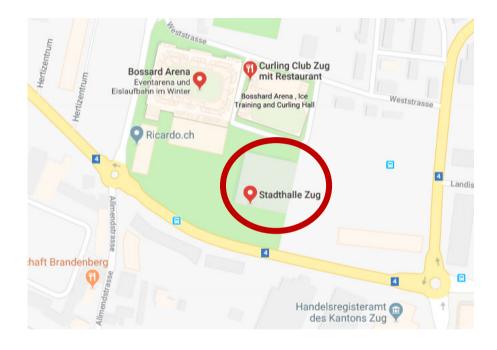
# So erreichen Sie die Stadthalle Zug, Theorieraum General-Guisanstrasse 2, 6300 Zug



### **Auskunft und Information**

Amt für Gesundheit Aegeristrasse 56, 6300 Zug Tel. 041 728 39 39, gesund@zg.ch www.zg.ch/gesund



# Selbstbehauptungskurs für Kinder

Mehr Sicherheit, Stärke, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Diese Fähigkeiten können Mädchen und Jungen aus dem Kanton Zug bei einem Grundkurs erlernen und stärken.



Für Mädchen und Jungen im Kindergarten und der 1. bis 3. Primarklasse

Datum jeden Mittwochnachmittag vom 08.05. bis 29.05.2024

Zeit jeweils 13.30 bis 16.15 Uhr
Ort Stadthalle Zug, Theorieraum



**Zora Heinricht** ist Sozialpädagogin HF, Mental Coach und Selbstverteidigungstrainerin. Sie hat eine Ausbildung in Theaterpädagogik absolviert und spielt im Improvisationstheater mit.

www.zora-heinricht.ch

Kosten

Fr. 140.-- pro Kind

Der Betrag wird zusammen mit der Kursbestätigung in Rechnung gestellt.

Der Kurs soll für alle Kinder im Kanton Zug zugänglich sein. Sind die Kosten zu hoch und verunmöglichen eine Teilnahme ihres Kindes, kommen wir Ihnen gerne entgegen. Melden Sie sich bei uns gesund@zg.ch

**Teilnehmerzahl** 

Maximal 14 Mädchen und Jungen

Wir berücksichtigen die Anmeldung nach Eingang.

**Anmeldung** 

Online-Anmeldeformular



Anmeldefrist: Mittwoch 01, Mai 2024



Schweizerische Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

<sup>1</sup>Bis zum Ablauf der Anmeldefrist sind Abmeldungen kostenlos. Bei Abmeldungen nach Ablauf der Anmeldefrist werden die Kurskosten zur Zahlung fällig. Die Kosten werden nicht zurückerstattet, wenn das Kind den Kurs abbricht, ausser es liegt eine ärztliche Bestätigung vor (Krankheit, Verletzung).

#### Inhalt

In diesem Kurs stärken die Mädchen und Jungen ihr Selbstwertgefühl. Sie lernen, wie sie sich in Konflikten und bedrohlichen Situationen kompetent behaupten können. Auch die Schulwegthematik oder das unangenehme Angesprochen werden durch fremde Jugendliche oder Erwachsene werden thematisiert. Mit vielen praktischen Übungen und Rollenspielen werden folgende Schwerpunkte spielerisch angesprochen:

- Mein Körper gehört mir! Ich bestimme selber, wer mir nahe kommt, wer mich anfassen darf und wer nicht. Dies auch im nahen sozialen Umfeld.
- **Ich darf NEIN sagen!** Es gibt Situationen, da muss ich laut und deutlich NEIN sagen.
- Ich habe das Recht auf Hilfe! Ich suche mir Personen, denen ich vertrauen kann, und hole mir Hilfe.
- Meine Gefühle sind wichtig! Ich vertraue meinen Gefühlen.
- Ich unterscheide zwischen guten und schlechten
   Geheimnissen! Wenn Heimlichkeiten unheimlich werden, darf ich sie weiter erzählen.

#### Kursdaten

Mittwoch, 08. Mai 2024	13.30 - 16.15 Uhr
Mittwoch, 15. Mai 2024	13.30 - 16.15 Uhr
Mittwoch, 22. Mai 2024	13.30 - 16.15 Uhr
Mittwoch, 29. Mai 2024	13.30 - 16.15 Uhr

## **Bemerkung**

Es stehen KEINE Garderoben zur Verfügung.