

Selbstbehauptung und Kampfspiele: Endlich selbstbewusst und stark!

Kurse für Jungs der Klassen 3 - 7

Du willst ernst genommen werden?

Du willst offen deine Meinung sagen können?

Du willst ohne Angst nach Hause oder sonst wohin gehen?

Du willst dich nicht schlagen, auch wenn es mal bedrohlich wird?

Du willst deine Kraft merken und einsetzen?

Dann ist dieser Kurs für Selbstbehauptung und Kampfspiele vielleicht genau das Richtige für Dich! In einer Gruppe lernst du, wie du dich gegenüber Gleichaltrigen und Erwachsenen besser behaupten kannst. Du lernst deine Grenzen früher und besser zu merken, auszudrücken und zu verteidigen. Beim Kämpfen kannst du deine ganze Kraft einsetzen, aber so fair und achtsam dass es Freude macht und nicht weh tut.

Und bei allem Ernst macht das ganz viel Spass!

Die Kurse finden in der Turnhalle Saum in Herisau statt

3./4./5. Klasse	Kurs AJ-1	Samstag, 7. November	08.15 – 10.00 Uhr
		Samstag, 14. November	08.15 – 10.00 Uhr
		Samstag, 21. November	08.15 – 10.00 Uhr
		Samstag, 5. Dezember	08.15 – 10.00 Uhr
		Samstag, 19. Dezember	08.15 – 10.00 Uhr
6./7. Klasse	Kurs AJ-2	Samstag, 7. November	10.15 – 12.00 Uhr
		Samstag, 14. November	10.15 – 12.00 Uhr
		Samstag, 21. November	10.15 – 12.00 Uhr
		Samstag, 5. Dezember	10.15 – 12.00 Uhr
		Samstag, 19. Dezember	10.15 – 12.00 Uhr

Kursleitung	Andreas Hartmann, Bergstrasse 34, 9100 Herisau, 079/629 60 33, 071/535 50 35
Anziehen	Turnkleider: <i>lange</i> Hosen und <i>langarmiges</i> Oberteil, Hallenturnschuhe
Anmeldung	per Mail: hartmann@respect-selbstbehauptung.ch <i>oder</i> per Telefon.
Kosten	Fr. 200.–
Einzahlung	Verein Respect!, IBAN CH41 0070 0110 0010 3098 3, Zürcher Kantonalbank, Postkonto 80-151-4 <i>Bei Einzahlung Name, Klasse und Kursnummer/n angeben!</i>