

Selbstbehauptung und Kampfspiele: Endlich selbstbewusst und stark!

Einführungskurse für Jungs der Klassen 2 - 9

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!

Fortbildung: Einführung für Männer / Väter

Als erwachsener Mann sind Sie für Jungs Vorbild, Bewertungsinstanz und vieles mehr. Bei Ihnen schauen die Jungs wie Männer sind und wie sie selbst werden wollen.

Selbstbehauptung und Kampfspiele machen aber auch für Männer selbst gleichermassen Sinn und Spass.

Diese Fortbildung richtet sich an Väter und an andere Bezugspersonen der Jungs sowie an weitere interessierte Männer.

Alle Kurse finden in der Turnhalle Saum in Herisau statt

2. / 3. Klasse	Kurs 23-1	Dienstag 14. und Donnerstag 16. April	08.15 – 10.00 Uhr
2. / 3. Klasse	Kurs 23-2	Mittwoch 15. und Freitag 17. April	08.15 – 10.00 Uhr
4. / 5. Klasse	Kurs 45-1	Dienstag 14. und Donnerstag 16. April	10.15 – 12.00 Uhr
4. / 5. Klasse	Kurs 45-2	Mittwoch 15. und Freitag 17. April	10.15 – 12.00 Uhr
4. / 5. Klasse	Kurs 45-3	Dienstag 14. und Donnerstag 16. April	14.15 – 16.00 Uhr
6. / 7. Klasse	Kurs 67-1	Mittwoch 15. und Freitag 17. April	14.15 – 16.00 Uhr
6. / 7. Klasse	Kurs 67-2	Dienstag 14. und Donnerstag 16. April	16.15 – 18.00 Uhr
8. / 9. Klasse	Kurs 89-1	Mittwoch 15. und Freitag 17. April	16.15 – 18.00 Uhr
Männer	Kurs M-1	Dienstag 14. und Donnerstag 16. April	19.30 – 21.30 Uhr
Männer	Kurs M-2	Mittwoch 15. und Freitag 17. April	19.30 – 21.30 Uhr

(Wenn mehrere Kurse möglich sind, z.B. 45-1- oder 45-2, geben Sie beide Kursnummer an, Sie erhalten dann eine Bestätigung für die definitive Einteilung.)

Information für Erwachsene **Donnerstag, 26. März 2009, 19.45 Uhr, Singsaal Schulhaus Ebnet**
Kursinhalte, Grundsätze, Fragen, Tips für Eltern zur Nachhaltigkeit

Kursleitung Andreas Hartmann und weitere Männer von Respect!
Kontakt Bergstrasse 34, 9100 Herisau, 079/629 60 33, 071/535 50 35

Anziehen Turnkleider: *lange* Hosen und *langarmiges* Oberteil.

Anmeldung per Mail: hartmann@respect-selbstbehauptung.ch *oder* per Talon (unten)
Abmeldung Als Anmeldung gilt die Reihenfolge der Einzahlung.
Sie tragen die Kosten wenn keine Ersatzperson gefunden wird.

Kosten Fr 80.– für die Jungs, Fr 90.- für Männer

Einzahlung Verein Respect!, IBAN CH41 0070 0110 0010 3098 3
Zürcher Kantonalbank, Postkonto 80-151-4
Bei der Einzahlung Name, Klasse und Kursnummer/n angeben!

Aufbaukurse Werden aufgrund der Nachfrage von Respect! angeboten.

Name und Vorname _____

Strasse / Ort _____

Kursnummer/n _____ **Telefonnummer** _____

Klasse _____ **Geburtsdatum** _____

E-Mail-Adresse _____

Unterschrift der Eltern _____

Das Datum geht nicht, ich bin aber interessiert an weiteren Kursen.