

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.

Aufbaukurse für Jungs der Klassen 3 - 7

Dieser Kurs richtet sich an Jungs die schon an einem Einführungskurs teilgenommen haben. Die Selbstbehauptung wird dabei genau so weiter geübt und verbessert wie das faire Kämpfen und das Merken und Respektieren der eigenen und fremden Grenzen.

Alle Kurse finden in der Turnhalle Saum in Herisau statt

Einführungskurse Jungs

2. / 3. Klasse	Kurs 23-1	Montag 12. und Donnerstag 15. April	09.00 – 11.15 Uhr
2. / 3. Klasse	Kurs 23-2	Dienstag 13. und Freitag 16. April	09.00 – 11.15 Uhr
4. / 5. Klasse	Kurs 45-1	Montag 12. und Donnerstag 15. April	13.30 – 15.45 Uhr
4. / 5. Klasse	Kurs 45-2	Dienstag 13. und Freitag 16. April	13.30 – 15.45 Uhr
6. / 7. Klasse	Kurs 67-1	Montag 12. und Donnerstag 15. April	16.00 – 18.15 Uhr
8. / 9. Klasse	Kurs 89-1	Dienstag 13. und Freitag 16. April	16.00 – 18.15 Uhr

Wenn mehrere Kurse möglich sind, z.B. 45-1- und 45-2, geben Sie beide Kursnummern an, Sie erhalten bis am 7. April 2009 eine Bestätigung für die definitive Einteilung.

Fortbildung Männer/Väter/Bezugspersonen/Interessierte

Männer	Kurs M-1	Montag 12. und Donnerstag 15. April	19.30 – 21.45 Uhr
Männer	Kurs M-2	Dienstag 13. und Freitag 16. April	19.30 – 21.45 Uhr

Aufbaukurse Jungs

3./4./5. Klasse	Kurs AJ-1	Samstag, 24. April	08.00 – 10.00 Uhr
		Samstag, 1. Mai	08.00 – 10.00 Uhr
		Samstag, 8. Mai	08.00 – 10.00 Uhr
		Samstag, 15. Mai	08.00 – 10.00 Uhr
		Samstag, 29. Mai	08.00 – 10.00 Uhr
6./7. Klasse	Kurs AJ-2	Samstag, 24. April	10.15 – 12.15 Uhr
		Samstag, 1. Mai	10.15 – 12.15 Uhr
		Samstag, 8. Mai	10.15 – 12.15 Uhr
		Samstag, 15. Mai	10.15 – 12.15 Uhr
		Samstag, 29. Mai	10.15 – 12.15 Uhr

Weitere Kurse finden im Herbst/Winter 2010/2011 statt

Infoabend für Erwachsene	Di, 23. März 2010, 19.45 Uhr in Herisau: Anmeldung erforderlich! Kursinhalte, Grundsätze, Fragen, Tips für Eltern zur Nachhaltigkeit
Kursleitung Kontakt	Andreas Hartmann (Einführungskurse für Jungs: ev. weiterer Trainer von Respect!) 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 oder per Post mit dem Talon. Als Anmeldung gilt die Reihenfolge der Einzahlung. Bei Abmeldung nach dem 1. April wird der volle Betrag fällig wenn keine Ersatzperson gefunden werden kann.
Kosten	Einführungskurse für Jungs und Männer: Fr 110.– , Aufbaukurse für Jungs: 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>

Respect! Selbstbehauptung für Jungs

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.

Anmeldung

Per Mail: hartmann@respect-selbstbehauptung.ch oder per Talon. Als Anmeldung gilt die Reihenfolge der Einzahlung. Bei Abmeldung nach dem 1. April wird der volle Betrag fällig wenn keine Ersatzperson gefunden werden kann.

Kosten

Einführungskurse für Jungs und Männer: Fr 110.–, Aufbaukurse für Jungs: 200.–

Einzahlung

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