

# **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 2 - 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 <b>23-1</b>	Dienstag 18. / Donnerstag 20. Oktober	08.30 – 10.10 Uhr
2. / 3. Klasse	Kurs <b>23-2</b>	Mittwoch 19. / Freitag 21. Oktober	08.30 – 10.10 Uhr
4. / 5. Klasse	Kurs <b>45-1</b>	Dienstag 18. / Donnerstag 20. Oktober	10.30 – 12.10 Uhr
4. / 5. Klasse	Kurs <b>45-2</b>	Mittwoch 19. / Freitag 21. Oktober	10.30 – 12.10 Uhr
6. / 7. Klasse	Kurs <b>67-1</b>	Dienstag 18. / Donnerstag 20. Oktober	13.30 – 15.10 Uhr
8. / 9. Klasse	Kurs <b>89-1</b>	Mittwoch 19. / Freitag 21. Oktober	13.30 – 15.10 Uhr

Wenn mehrere Kurse möglich sind, z.B. 45-1- und 45-2, geben Sie beide Kursnummern an. Wenn nur einer der zwei gleichen Kurse zustande kommt, wird jeweils der Kurs Dienstag/Donnerstag durchgeführt. Sie erhalten bis am 30. September 2010 eine Bestätigung für die definitive Einteilung.

### Fortbildung Männer/Väter/Bezugspersonen/Interessierte

Männer	Kurs <b>M-1</b>	Dienstag 18. / Donnerstag 20. Oktober	19.45 – 21.30 Uhr
--------	-----------------	---------------------------------------	-------------------

### Aufbaukurse Jungs

2./3./4. Klasse	Kurs <b>AJ-1</b>	Samstag, 29. Oktober	08.30 – 10.10 Uhr
		Samstag, 5. November	08.30 – 10.10 Uhr
		Samstag, 12. November	08.30 – 10.10 Uhr
		Samstag, 19. November	08.30 – 10.10 Uhr
		Samstag, 26. November	08.30 – 10.10 Uhr
5./6./7. Klasse	Kurs <b>AJ-2</b>	Samstag, 29. Oktober	10.30 – 12.10 Uhr
		Samstag, 5. November	10.30 – 12.10 Uhr
		Samstag, 12. November	10.30 – 12.10 Uhr
		Samstag, 19. November	10.30 – 12.10 Uhr
		Samstag, 26. November	10.30 – 12.10 Uhr

Nächste Kurse finden im Frühling 2012 statt

<b>Kursleitung</b>	Andreas Hartmann, Trainer Respect! und Anleiter Kampfes Spiele® Bergstrasse 34, 9100 Herisau, 079/629 60 33, 071/535 50 35
<b>Anziehen</b>	Turnkleider: <i>lange</i> Hosen und <i>langarmiges</i> Oberteil, Hallenturnschuhe
<b>Anmeldung</b>	Per Mail: hartmann@respect-selbstbehauptung.ch oder per Talon. <b>Bis am Mittwoch, 28. September</b> (für Aufbaukurse auch später möglich, wenn noch Plätze frei sind). Sie erhalten bis am Freitag, 30. September einen Bescheid über Durchführung / Einteilung der Kurse. Bei einer Abmeldung nach dem 30. September wird der volle Betrag fällig wenn keine Ersatzperson gefunden werden kann.
<b>Kosten</b>	Einführungskurse für Jungs und Männer: Fr 90.–, Aufbaukurse für Jungs: 180.–
<b>Einzahlung</b>	Nach der Bestätigung der Durchführung an: Verein Respect! Zürcher Kantonalbank, IBAN CH41 0070 0110 0010 3098 3, Postkonto 80-151-4

## 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.

---