



## Powerkurs für Jungs

Hat Dir bisher eher der Mut gefehlt, um Dich durchsetzen?  
Geräts Du immer wieder in Raufereien, weil du Dich nicht so gut unter Kontrolle halten kannst?  
Lerne, wie Du mit solchen Situationen besser umgehen kannst!

### Im Kurs gibt es

Spiele und Bewegung  
Diskussionen und Geschichten  
Kraftübungen  
angeleitete, kämpferische Spiele (freiwillig)  
viel zu lachen

### In den Powerkursen lernst Du

Gefahren erkennen  
deine Kraft spüren  
dich durchsetzen und zu Dir zu stehen  
andere respektieren  
deutlich und locker Grenzen setzen  
rechtzeitig weggehen ohne Gesichtsverlust

### Im Training

wird es keine Prügeleien geben, keine Kränkungen oder Blamagen, sondern freiwillige Spiele und Übungen mit Achtung voreinander und einer wohlwollenden und klaren Anleitung. Das Training stärkt den Zusammenhalt unter den Jungs. Jeder Einzelne findet seinen Platz in der Gruppe, in der er sich wohl fühlt.

### Im Kurs für Dein Alter lernst du zudem

KG – 1. Klasse  
Fair spielen ohne weh zu tun, Tricks, wie Du in brenzligen Situationen Deine Kraft spüren kannst, um Dich mutig respektvoll zu verhalten  
2. – 4. Klasse  
Auf Beleidigungen reagieren, ohne Dich klein zu machen oder zurück zu provozieren

### Am letzten Kurstag

besteht für die Eltern und Geschwister die Möglichkeit 30 Min. vor Schluss einen Einblick in den Kurs zu erhalten.

### Kursleitung

Andreas Treier-Steiner, Gewaltpädagoge GHM, Leiter Kampfes Spiele und Selbstbehauptung, Phämothreapeut, Anwender Original Play  
Auskünfte zum Kurs: andreas.treier@echtstark.ch oder 041 920 20 60

### Daten

19.08/26.08./02.09.2020

KG – 1. Klasse

13:30 bis 15:30 Uhr

2. – 4. Klasse

16:15 bis 18:15 Uhr

### Ort

Turnhalle Dorfhalde

### Mitbringen

bequeme Alltags-Kleidung,  
Hallenturnschuhe, Wasser

### Anmeldung

bis 14.08.2019

(max. 8 Teilnehmer)

### Kosten pro Person

Fr. 130.00 für Mitglieder  
des Elternvereins

Fr. 170.00 für  
Nichtmitglieder

### Anmeldung

Über die Homepage des  
Elternvereins Bezirk

Küssnacht

[http://elternverein-](http://elternverein-kuessnacht.ch/de/powerkurs-fuer-buben)

[kuessnacht.ch/de/powerkurs-fuer-buben](http://elternverein-kuessnacht.ch/de/powerkurs-fuer-buben)