



# Powerkurs für Jungs

## 2.-4. Klasse

Hat Dir bisher eher der Mut gefehlt, um Dich durchsetzen?  
Gerätst 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.

### 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, Psychotherapeut Gewaltpädagoge,  
Leiter Kampfspiele und Selbstbehauptung, Trainer Nurtured Heart Approach  
Auskünfte: [www.echtstark.ch](http://www.echtstark.ch) oder 041 920 20 60

Schön, wenn auch Du dabei bist - wir freuen uns auf Dich!

### Daten

25.10/08.11./15.11.2023

### Gruppe 1

13:15 bis 15:15 Uhr

### Gruppe 2

16:00 bis 18:00 Uhr

### Ort

Turnhalle Hagendorn

### Mitbringen

bequeme Alltags-Kleidung,  
Hallenturnschuhe, Wasser

### Kosten

Fr. 150.00 pro Kind des  
(min. 6 / max. 10  
Teilnehmer pro Gruppe)  
Bei kurzfristiger Absage  
wird ein Unkostenbeitrag  
verrechnet. Mit finanzieller  
Unterstützung der  
Gemeinde Cham

### Anmeldung bis 21.9.23



### Kontakt ELG

Christina Lässer

079 322 17 90

[c.m@gmx.ch](mailto:c.m@gmx.ch)



echtstark

Coaching Therapie Gewaltpädagogik