



## Powerkurs für Jungs

Hat dir bisher eher der Mut gefehlt, um dich durchzusetzen?

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 zu spüren
- dich durchsetzen und zu dir zu stehen
- andere zu respektieren
- deutlich und locker Grenzen zu setzen
- rechtzeitig wegzugehen 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

OKG – 1. Klasse:

- fair spielen ohne weh zu tun und Tricks, wie du in brenzlichen Situationen deine Kraft spüren kannst, um dich mutig und respektvoll zu verhalten.

2. – 4. Klasse:

- auf Beleidigungen zu 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, Phaemotherapeut, Gewaltpädagoge, Leiter Kampfspiele und Selbstbehauptung, Trainer Nurtured Heart Approach  
Auskünfte : [www.echtstark.ch](http://www.echtstark.ch) oder 041 920 20 60

### Daten

23.08./30.08./06.09.2023

OKG – 1. Klasse

13:30 bis 15:30 Uhr

2. – 4. Klasse

16:15 bis 18:15 Uhr

### Ort

Turnhalle Immensee

### Mitbringen

bequeme Alltags-Kleidung,  
Hallenturnschuhe, Wasser

### Anmeldung

bis 10.08.2023

(max. 8 Teilnehmende)

### Kosten pro Person

Fr. 130.00 für Mitglieder  
des Elternvereins

Fr. 170.00 für Nichtmitglieder  
des Elternvereins

### Anmeldung

Über die Homepage des  
Elternvereins Bezirk Küssnacht  
[http://elternverein-kuessnacht.ch/de/  
powerkurs-fuer-buben](http://elternverein-kuessnacht.ch/de/powerkurs-fuer-buben)