

# FAIR-BEWEGT-KURS

Selbstsichere Kinder sind selten Opfer oder Täter

Umgang mit Konflikt- und Gewaltsituationen

<b>Kursinhalte und- ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstvertrauen stärken -&gt; Mut gibt Sicherheit</li><li>• Selbstbehauptung mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck</li><li>• Grenzen wahrnehmen, setzen und respektieren -&gt; Nein sagen</li><li>• Fairer und respektvoller Umgang miteinander</li><li>• Konflikte ohne Gewalt lösen -&gt; Deeskalation</li><li>• Umgang mit Beleidigungen und Provokationen</li><li>• Verhältnismässige Selbstverteidigung</li><li>• Mit Bedrohung durch ältere Jugendliche oder fremde Erwachsene umgehen</li></ul>
<b>Trainer/in:</b>	<b>Annette Loosli</b> Lehrerin, Selbstbehauptungstrainerin Pallas (Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen)
<b>Datum / Ort:</b>	3 Samstage: 11. März / 18. März / 1. April 2017 Turnhalle im Schulhaus Allmendingen
<b>Zeit:</b>	Klassen 2- 3 : 08.30 Uhr bis 10.30 Uhr (jeweils 2h) ältere KG – 1.Kl. : 10.45 Uhr bis 12.45 Uhr (jeweils 2h) Klassen 4 - 6 : 13.15 Uhr bis 15.15 Uhr (jeweils 2h) <ul style="list-style-type: none"><li>• Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</li><li>• Eltern von Kindern des KiGa sowie der Unterstufe dürfen dem Training beiwohnen. Bitte keine kleineren Geschwister mitbringen.</li></ul>
<b>Kosten:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fr. 20.- je Stunde und Kind -&gt; Anmeldung nur für alle 3 Kurstage möglich</li><li>• Jüngere Geschwister zahlen Fr. 12.- je Stunde</li></ul>
<b>Weitere Informationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anmeldefrist: 20. Januar 2017 (Talon für definitive Anmeldung folgt)</li><li>• Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden</li> <li>• Für weitere Fragen und Auskünfte stehen Ihnen gerne zur Verfügung:<ul style="list-style-type: none"><li>- Annette Loosli ☎079 284 90 35 @ <a href="mailto:annette.loosli@pallas.ch">annette.loosli@pallas.ch</a></li><li>- G. Hugentobler ☎078 884 55 04 @ <a href="mailto:rene.hugentobler@gmx.ch">rene.hugentobler@gmx.ch</a></li></ul></li></ul>