

Selbst!

Bewusst!

Sein!

Entdecke DEINE Stärke

Selbstbehauptungskurse für
Kinder Jugendliche Erwachsene

STARK sein heißt:

- sich wehren können
- Gemeinheiten zu durchschauen und zu wissen, wie man reagieren kann
- Tricks geübt zu haben, um schwierige Situationen gut meistern zu können.
- sich selbst gut zu kennen , mit all den eigenen Stärken und Schwächen
- zu wissen, mein Körper gehört mir
- auf seine Gefühle zu hören
- zu wissen, das Eltern für einen immer da sind
- sich Hilfe zu holen. Zusammen ist man noch stärker.

Möchtest du wissen wieviel Stärke und Power in dir steckt?

Dich selbst noch besser kennenlernen?

**Du kannst es hier lernen durch Spiele, Geschichten, Informationen
und coole Tipps und Tricks!!!**

Die Kurse verstehen sich als Selbstbehauptungskurse und nicht als Selbstverteidigungskurse.
Jeder Kurs von „Entdecke deine Stärke“ geht auf den Entwicklungsstand der
Teilnehmer/innen ein und wird mit altersspezifischen Themen unterrichtet.

Folgende Kurse bieten wir über die VHS Peiting an :

KIGA-Kids-Kurs für Mädchen und Jungs im Alter von 5-6 Jahren

Elternseminar am Montag **19.02.2024** um 19.30 Uhr

Ort: Mädchenschule Peiting

Kurstermine für die Kinder:

Immer Dienstag: 20.02. / 27.02. / 06.03. / 13.03.2024 von 14.45-15.45 Uhr

Kursort: Forsthauskindergarten Peiting

Kursleitung: Nicole Schweiger, Selbstbehauptungstrainerin

Kursgebühr: 57,- €

**Die Peitinger Vorschulkinder bekommen eine Ausschreibung
über den Kindergarten!**

Kids-Kurs für Mädchen und Jungs im Grundschulalter von 6-10 J.

Elternseminar am Montag **19.02.2024** um 19.30 Uhr

Ort: Mädchenschule Peiting

Kurstermine für die Kinder:

Immer Mittwoch: 28.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03.2024 von 14.30-15.30 Uhr

Kursort: Forsthauskindergarten Peiting

Kursleitung: Sabine Seelos, Selbstbehauptungstrainerin

Kursgebühr: 57,- €

Teenie-Kurs für Mädchen von 11-15 Jahren

Kurstermine für die Teenies:

Immer Mittwoch: 28.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03.2024 von 15.45-16.45 Uhr

Kursort: Forsthauskindergarten Peiting

Kursleitung: Sabine Seelos, Selbstbehauptungstrainerin

Kursgebühr: 57,- €

ANMELDUNG bis zum 19.02.2024

bei der VHS Peiting unter Tel. 08861/59962

oder Sabine Seelos 08861/693073

sabine.seelos@aktiv-team.com