



Jungen, 1. bis 3. Klasse Chur



Stadt Chur

Selbstbehauptungstraining

**Du willst dich durchsetzen können ohne zu schlagen?
Du willst offen deine Meinung sagen ohne zu beleidigen?
Du willst dich wehren können, wenn es einmal bedrohlich wird?**

Dann ist dieser Kurs im freiwilligen Schulsport genau das Richtige für Dich!

In einer Jungs-Gruppe lernst du, wie du dich gegenüber Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen behaupten kannst. Du lernst deine Grenzen besser wahrzunehmen, zu zeigen und zu verteidigen. Du lernst fair zu kämpfen und selbstbewusst aufzutreten. Üben wirst du dies spielend, in Bewegung und mit ganz viel Spass!

Das eigene Tun und Erleben steht dabei im Mittelpunkt. Die Jungen erleben beispielsweise den Unterschied von Kampf zu Gewalt, von Fairness zu Gemeinheit und von Miteinander zu Gegeneinander. Wir befähigen die Jungen, selbstwirksam zu sein, sowie Verantwortung für sich und ihre Bedürfnisse aber auch für die Auswirkungen bei anderen Personen zu übernehmen.

Ziele

- erkennen der eigenen Kompetenzen und Stärken
- Positives Erleben der eigenen Energie
- sich für die Anliegen ohne Gewalt einsetzen
- respektieren der Anliegen anderer
- Grenzen erleben und respektieren
- Kennenlernen der eigenen Gefühle und die der anderen
- Kooperationsfähigkeit entwickeln
- bei Stress angemessen reagieren und handlungsfähig bleiben

Info

- Turnhalle Montalin, Start ab 14. Februar 2019 (Einstieg jeweils am ersten Donnerstag nach den Ferien)
- Jeden Donnerstag von 15.30-16.50 Uhr
- Turnkleider, Hallenschuhe und Trinkflasche mitnehmen
- Kursbeitrag Fr. 20.-- / Semester (Betrag bitte ins Training mitnehmen)

Detailauskunft

Im Training: Kursleitung Samuel Gilgen (076 576 70 14) / Ursina Haas
Sportfachstelle der Stadt Chur: 081 254 51 05



Ursina Haas

Ist ausgebildete Selbstbehauptungs- und Kampfes Spiele® Trainerin, Mama von schulpflichtigen Kindern und hat schon in verschiedenen Bereichen der Kinder- und Jugendförderung gearbeitet



Samuel Gilgen

Ist ausgebildeter Selbstbehauptungs- und Kampfes Spiele® Trainer, hat lange Zeit als Schulsozial- und Jugendarbeiter gearbeitet

Anmeldeformular
siehe
Rückseite

schulsport.gr



Die Sportfachstelle
der Stadt Chur ist
Mitglied von:



VERSA

Verein zur Verhinderung sexueller
Ausbeutung von Kindern im Sport

Anmeldung fürs Selbstbehauptungstraining

Turnhalle Montalin

Donnerstag 15.30-16.50 Uhr

Vorname, Name _____

Geburtsdatum _____

Adresse _____

Notfallnummer der Eltern _____

E-Mail-Adresse der Eltern _____

Unterschrift der Eltern _____

Lehrer/-in, Klasse, Schulhaus _____

Anmeldung der Kursleitung abgeben oder einsenden an:

Sportfachstelle der Stadt Chur
Klostergasse 11
7002 Chur

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Während der Veranstaltung können Fotos / Videoaufnahmen gemacht werden und von der Sportfachstelle der Stadt Chur zu eigenen Zwecken verwendet werden.
