



**Zora Heinrich** ist Sozialpädagogin HF, Mental Coach und Selbstverteidigungstrainerin. Sie hat eine Ausbildung in Theaterpädagogik absolviert und spielt im Improvisationstheater mit.

[www.zora-heinricht.ch](http://www.zora-heinricht.ch)

**Kosten** Fr. 140.-- pro Kind  
Der Betrag wird zusammen mit der Kursbestätigung in Rechnung gestellt.

**Teilnehmerzahl** **Maximal 14 Mädchen und Jungen**  
Wir berücksichtigen die Anmeldung nach Eingang.

**Anmeldung** Mit beiliegendem Anmeldeformular oder per Mail an [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)

Anmeldefrist: Mittwoch 4. März 2020

in Zusammenarbeit mit

Schule und Elternhaus  
Kanton Zug



## Inhalt

In diesem zwölfstündigen Kurs stärken die Mädchen und Jungen ihr Selbstwertgefühl. Sie lernen, wie sie sich in Konflikten und bedrohlichen Situationen kompetent behaupten können. Auch die Schulwegthematik oder das unangenehme Angesprochen werden durch fremde Jugendliche oder Erwachsene werden thematisiert. Mit vielen praktischen Übungen und Rollenspielen werden folgende Schwerpunkte spielerisch angesprochen:

- **Mein Körper gehört mir!** Ich bestimme selber, wer mir nahe kommt, wer mich anfassen darf und wer nicht. Dies auch im nahen sozialen Umfeld.
- **Ich darf NEIN sagen!** Es gibt Situationen, da muss ich laut und deutlich NEIN sagen.
- **Ich habe das Recht auf Hilfe!** Ich suche mir Personen, denen ich vertrauen kann, und hole mir Hilfe.
- **Meine Gefühle sind wichtig!** Ich vertraue meinen Gefühlen.
- **Ich unterscheide zwischen guten und schlechten Geheimnissen!** Wenn Heimlichkeiten unheimlich werden, darf ich sie weiter erzählen.

## Kursdaten

Mittwoch, 11. März 2020	13.15 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 18. März 2020	13.15 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 25. März 2020	13.15 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 01. April 2020	13.15 - 16.00 Uhr

## Bemerkung

Es stehen Garderoben zur Verfügung.

**So erreichen Sie die Turnhalle im Schulhaus Städtli 1:  
Johannisstrasse 14, 6330 Cham**



#### **Auskunft und Information**

Amt für Gesundheit  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
Tel. 041 728 35 18, [michele.omlin@zg.ch](mailto:michele.omlin@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

## **Selbstbehauptungskurs für Kinder**

Mehr Sicherheit, Stärke, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Diese Fähigkeiten können Mädchen und Jungen aus dem Kanton Zug bei einem Grundkurs erlernen und stärken.



Für Mädchen und Jungen im Kindergarten und der 1. bis 3. Primarklasse

Datum **jeden Mittwochnachmittag vom 11.03.2020 bis 01.04.2020**  
Zeit **jeweils 13.15 bis 16.00 Uhr**  
Ort **Turnhalle Städtli 1, Cham**

Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39, F 041 728 39 40  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)  
#gesundZG