

FK Mädchen: nur Mut!

Selbstbehauptung auf der Unterstufe

Kurstag:	Sonntag, 26. November 2023
Kurszeit:	09.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr. /Sprachen:	M-d/f-21-2023 (deutsch/französisch)
Kursort:	Multifabrik, Hinterbergstrasse 56, 6312 Steinhausen 4. Stock, Eingang 2
Anreise:	Bahnhof Steinhausen, öffentliche Parkplätze am Bahnhof https://www.twintaekwondo.de/zug/
Kursleitung:	Karin Vonwil, Pallas Expertin Clarissa Walther, Pallas Trainerin & Kadermitglied Noémie Erard, Pallas Trainerin (Hospitantz)
Mitbringen:	Sportbekleidung, Verpflegung, Getränk
Kosten:	Pallas-Mitglieder: Fr. 228.- Nicht-Mitglieder: Fr. 248.- Kadermitglieder: Fr. 120.-
Bezahlung:	Wir bedanken uns für eine rechtzeitige Überweisung vor Kursbeginn an: Karin Vonwil, Hünenbergerstr. 45, 6330 Cham Luzerner Kantonalbank AG, 6003 Luzern IBAN: CH79 0077 8161 4787 4200 2 / Konto: 60-41-2
Anmeldung:	direkt bei karin.vonwi@bluewin.ch oder via Pallas Homepage https://www.pallas.ch/ausbildung/aus-und-weiterbildung/pallas-fortbildungskurs.html

Kursinhalt:

- Stärkung der Persönlichkeit und Selbstvertrauen aufbauen
- Respekt einfordern, Grenzen setzen und „NEIN“ sagen
- Umgang mit Beleidigungen unter Kindern
- Sexuelle Ausbeutung im nahen sozialen Umfeld
- Spiel- und Übungsformen, Mutspiele
- Dem Alter angepasste Techniken zur Selbstverteidigung
- Eltern-Kind-Nachmittag

Kursziele:

Die Kursteilnehmenden sind in der Lage folgende Kursinhalte weiterzuvermitteln:

- Stärkung von Mädchen, aufbauen von Selbstvertrauen und einfordern von Respekt
- Umgang mit angenehmen/unangenehmen Berührungen: Bewusstwerden und selbstsicheres Abwehren von merkwürdigen Berührungen
- Umgang mit verschiedenen Formen von Gewalt: Hänseleien, Beleidigungen (Mobbing), körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe
- Gefahrensituationen einschätzen und Lösungen suchen
- Viele Spiel- und Übungsformen wie Mut-tut-gut-Spiele
- SV-Techniken: Sich angemessen zur Wehr setzen - Selbstbehauptungsstrategien und einfache, dem Alter angepasste Techniken zur körperlichen Verteidigung
- Wo und wie können Kinder dieser Altersstufe Hilfe suchen

Die Kursteilnehmenden lernen folgende Dinge:

- Gestaltung eines Eltern-Kind-Nachmittag mit den 7 Präventionspunkten
- Altersentsprechend das Thema sexuelle Ausbeutung ansprechen
- Zum Thema passende Bilderbücher kennen

Die TeilnehmerInnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rückzug der Anmeldung nach der Ausstellung der Anmeldebestätigung werden folgende Beiträge fällig, welche die Kursteilnehmerin selber bezahlen muss.

- 30 bis 8 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten
- 7 bis 2 Tage vor Kursbeginn 75% der Kurskosten
- 1 bis 0 Tage vor Kursbeginn 100% der Kurskosten

Bei Krankheit oder Unfall vor Kursbeginn: Das einbezahlte Kursgeld wird nur zurückerstattet, wenn die Annullation aus medizinischen Gründen erfolgt. In diesem Falle müssen innert zwei Tagen eine schriftliche Begründung sowie ein Arztzeugnis zugestellt werden. Für den Administrationsaufwand werden Fr. 50.- geschuldet.