

Aufbaumodul: **Mädchen 1***

Selbstbehauptung auf der Unterstufe

Kursdatum: Samstag, 20. November 2027

Kurszeit: 09:15 Uhr - 16:45 Uhr (inkl. 1h Mittagspause)

Kursort: Dojang Gom Taekwondo, 6312 Steinhausen

Kursleitung: Monika Bucher, Pallas Ausbildnerin
Silena Medici, Pallas Ausbildnerin

Kursnummer: M-d/f-25-2027 deutsch/französisch

Kursinhalte:

- Selbstvertrauen und Durchsetzungsfähigkeit von Unterstufenkindern stärken
- Grenzen setzen und «Nein» sagen
- Umgang mit Hänseleien, Beleidigungen und Mobbing
- Angenehme und unangenehme Berührungen unterscheiden
- Gefahren erkennen und Hilfe holen
- Altersgerechte Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken
- Spielideen, um die Themen zu vertiefen und das Üben spannend zu gestalten
- Sexuelle Ausbeutung im sozialen Umfeld altersgerecht thematisieren
- Planung und Gestaltung eines Eltern-Kind-Nachmittages

Kursziele:

Die Kursteilnehmenden:

- können einen Pallas Kinderkurs altersgerecht, lebendig und abwechslungsreich gestalten.
- verfügen über ein Repertoire an Spiel- und Übungsideoen und wissen, wie sie Bilderbücher und weitere Materialien gezielt einsetzen können.
- können die Unterrichtsgestaltung an die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Unterstufenkindern anpassen und dabei insbesondere Aufmerksamkeitsspanne, Sprache, Sicherheit und mögliche Herausforderungen berücksichtigen.
- sind in der Lage, einen Eltern-Kind-Nachmittag zu den 7 Präventionspunkten von Kinderschutz Schweiz zu planen, zu gestalten und durchzuführen

Für weitere Informationen über den Kursinhalt, wende dich bitte direkt an die Kursleitung.

Kosten: Pallas-Mitglied: Fr. 285.00 (exkl. Mittagessen)
Nicht Mitglieder: Fr. 325.00 (exkl. Mittagessen)
inkl. Kursunterlagen, Pausenverpflegung & Kursbestätigung

Anmeldefrist: 20. Oktober 2027

Anmeldung an: monika.bucher@pallas.ch oder via Pallas Homepage

Allgemeine Bedingungen

Für Unfälle während des Kurses übernehmen wir keine Haftung. Die Teilnehmenden sind selbst für einen ausreichenden Unfallversicherungsschutz verantwortlich.

Die Anmeldung ist verbindlich und kann mündlich oder schriftlich (z. B. per E-Mail) erfolgen. Bei einer Abmeldung gelten folgende Bedingungen:

- **Bis 15 Tage vor Kursbeginn:** Fr. 20.- Umtriebsentschädigung
- **14 bis 8 Tage vor Kursbeginn:** 50 % des Kurspreises
- **7 bis 0 Tage vor Kursbeginn:** 100 % des Kurspreises
- Die Annullationskosten entfallen, wenn die abmeldende Person eine Ersatzperson stellt.

***Hinweis:**

Das bisherige Mädchen-Modul findet neu in drei einzeln buchbaren Tageskursen statt. Damit können die unterschiedlichen Bedürfnisse der verschiedenen Altersstufen besser berücksichtigt werden:

Modul Mädchen 1 Unterstufe

Modul Mädchen 2 Mittelstufe

Modul Mädchen 3 Oberstufe