

SBK 108 + SBK 109
Meilen 2026 / 2027

samowar

Suchtprävention
Bezirk Meilen



www.respect-selbstbehauptung.ch

Selbstbehauptungskurs Endlich selbstbewusst und stark!

Für Jungs der 3. bis 5. Klasse

(auch non-binäre, a-gender, inter- und transgeschlechtliche Kinder sind willkommen)

Du willst ...

- ... **ernst genommen werden?**
- ... **offen deine Meinung sagen können?**
- ... **nach der Schule ohne Angst nach Hause gehen?**
- ... **dich behaupten, ohne dich schlagen zu müssen?**
- ... **dich wehren können, wenn es bedrohlich wird?**

Dann ist dieser Selbstbehauptungskurs genau das Richtige für dich! In einer Gruppe von max. 14 Kindern lernst du, wie du dich gegenüber Gleichaltrigen und Erwachsenen behaupten kannst. Du lernst deine Grenzen besser wahrzunehmen, auszu-drücken und zu verteidigen. Du lernst fair zu kämpfen und selbstbewusst aufzutreten. Und bei allem Ernst macht der Kurs auch Spass!

Respect! Selbstbehauptung ist der Schweizer Pionier für jungenspezifische Selbstbehauptungskurse. Die Kurse in Meilen werden vom Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen finanziell unterstützt.

Kurs 1 / Nr. SBK 108 / Dezember 2026

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 13.45-17.00 Uhr und
Samstag, 12. Dezember 2026, 9.00-13.00 Uhr

Kurs 2 / Nr. SBK 109 / März 2027

Mittwoch, 3. März 2027, 13.45-17.00 Uhr und
Samstag, 13. März 2027, 9.00-13.00 Uhr

Präsentation für die Eltern

Am 2. Kurstag, am Samstag von 12.30-13.00 Uhr, geben die Teilnehmenden im Rahmen einer kleinen Präsentation einen Einblick ins Gelernte. Eltern, Geschwister, Grosseltern etc. sind herzlich willkommen.

Kursleiter

Urban Brühwiler:

Soziokultureller Animator, Phaemo®-Therapeut, Erwachsenenbildner

Alexander Michel:

Soziokultureller Animator, Selbstbehauptungstrainer, Gewaltberater

Kursort

Grosse Turnhalle des Schulhauses Dorf in Meilen
Schulhausstrasse 23, 8706 Meilen

Kurskosten

CHF 170.– je Teilnehmendem

CHF 300.– für ein Brüderpaar

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung bitten wir Sie um folgende Angaben:

Kurs-Nr., Vorname, Name, Adresse, Geburtsjahr, Klasse, E-Mail-Adresse, Handy-Nr. Eltern.

Anmeldungen an:

Per Post: Urban Brühwiler, Trümmenweg 17, 8630 Rüti

Per Mail: bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch

Über die Website: www.respect-selbstbehauptung.ch

Anmeldungen sind verbindlich. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen wird das Kursgeld verrechnet.