

Volkshochschule der Stadt Hollfeld

Geschäftsstelle:
Rathaus Hollfeld
Marienplatz 18
96142 Hollfeld
Tel.: 0 92 74 / 9 80 15 (08.00 - 12.00 Uhr)
E-mail: vhs@hollfeld.de

Anmeldung: Im Rathaus bis eine Woche vor Kursbeginn. **Bezahlung:** Mittels SEPA-Lastschriftmandats, die Abbuchung erfolgt nach der zweiten Kursstunde. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten. **Rabatt:** Für die dritte Anmeldung pro Person gibt es 25%, für jede weitere Anmeldung 50% Ermäßigung. **Arbeitslose** können auf Antrag eine Ermäßigung der Gebühren bei berufsfördernden Kursen erhalten. Die Anträge werden vertraulich behandelt.



Gesellschaft

Die Vorträge finden jeweils von 19.30 bis ca. 21.00 Uhr im Wittauerhaus, Marienplatz 23 in Hollfeld statt.

Gesellschaft und Recht

Ho 001_1 Osteopathie – sanfte Medizin mit den Händen“

Mo., 13.02.2017 • keine Gebühr • **Referentin:** Bettina Haas, Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

Die Osteopathie hat in den letzten Jahren in Deutschland eine rasante Entwicklung hinter sich gebracht. Noch zur Jahrtausendwende wusste kaum jemand, was es mit der amerikanischen Therapieform auf sich hat.

Wie sehr sich das geändert hat, erkennt man daran, dass mittlerweile auch in Deutschland immer mehr Ärzte osteopathische Aus- und Weiterbildungen machen oder ihre Patienten an gelernte Osteopathen überweisen. Spätestens seit auch viele gesetzliche Krankenkassen osteopathische

Leistungen teilweise übernehmen, darf die Behandlungsmethode in Deutschland als Etabliert gelten. Das Einsatzgebiet ist umfassend, da die Osteopathie `keine Krankheiten` behandelt, sondern den Bewegungs-oder Organstörungen ursächlich auf den Grund gehen möchte. Ein Schulterschmerz muss nicht immer direkt vor Ort ausgehen, sondern kann z.B. auch ein Kompensationsort einer Magenproblematik sein. So können z.B. auch einseitige Hüftschmerzen auch mit einer Darmproblematik (Verstopfung, Durchfall...) einhergehen oder der Auslöser sein. Dazu gibt es unzählige Beispiele, jedoch ist die Behandlung nicht nach Schemata aufgebaut, sondern berücksichtigt immer die aktuelle Situation auf allen Ebenen des betroffenen Patienten.

Der Vortrag soll Ihnen einen Ausschnitt aufzeigen, wie die Osteopathie versucht, „gängige Diagnosestellungen“ der Schulmedizin wie z.B. Wirbelsäulensyndrom, Reizmagen, Reizdarmsyndrom, Arthrosen, Sodbrennen, Verstopfungen, Schulter-Arm-Syndrom, Epocondylitis usw. ursächlich auf den Grund zu gehen.

Ho 002_1 "Wir wollen einen Hund!" Ein Vortrag rund um das künftige Zusammenleben mit dem treuesten Freund des Menschen.

Mo., 20.02.2017 • keine Gebühr • **Referentin:** Marina Schnurrer, Hundetrainerin, Dogs Inn Paradise, Hollfeld

Wer sich einen Hund anschaffen möchte, sieht sich schon bald mit einer Vielzahl von Fragen konfrontiert. Das ist auch gut so, denn um möglichst lange miteinander glücklich zu sein, ist es unabdingbar sich vorher gut zu informieren:

Welcher Hund ist der Richtige für mich / für die Familie? Welche Bedürfnisse habe ich als zukünftiger Hundebesitzer? Rassehund oder sympathischer Mischling? Hole ich den treuen Freund vom Tierheim oder vom Züchter? Was kommt finanziell auf mich zu? Wie viel Auslauf braucht mein Hund, wie oft muss ich Gassi gehen, wie lange kann mein Hund allein sein? ...

Antworten auf diese und ähnliche Fragen liefert der 1,5h Vortrag.

Ho 003_1 „Legasthenie - Das Kreuz mit der Schrift“

Mo., 13.03.2017 • keine Gebühr • **Referent:** Herr Josef Lies, Diplomierter Legasthietrainer nach DVLD (Dachverband Legasthenie Deutschland), der European Dyslexia Organisation und der IFDDA (International Federation of Dyslexia and Dyscalculia Associations)

Sehr schnell wöhnen sich betroffene Eltern als Fachleute oder resignieren. Leider! Und die Betroffenen rebellieren manchmal oder leiden nur still vor sich hin, werden häufig als dumm abgestempelt. „Legasthenie ist doch bloß eine Masche, damit man es in der Schule viel einfacher hat.“, höre ich sehr oft. Und auch: „Mit ein bisschen Üben kann jeder Deutsch lernen.“ - Stimmt schon irgendwie.

Wenn Sie nur ein paar allgemeine und sicher oberflächliche Infos zu Legasthenie haben wollen, dann bitte ich Sie, sich den wirklich guten Vortrag unter „vortrag.org“ im Internet anzusehen. Wenn Sie es sich zutrauen, Sie also die fachliche Kompetenz haben und wissen, wie Sie sich oder Ihrem Kind helfen können, dann können Sie sich auch die Arbeitsblätter unter „arbeitsblaetter.org“ besorgen.

Mir allerdings wäre wichtig, Ihnen die neuesten Erkenntnisse zu vermitteln, damit eine Diagnose nicht alleine in einem sog. Nachteilsausgleich oder in falschen Übungen endet. Das wäre so, als wenn man unter Wasser ohne Atemgerät einfach mehr Zeit zum Atmen erhält. Wirklich hilfreich erscheint mir das ja nicht.

Man weiß heute, Legasthenie ist gar nicht so selten – und zwar weltweit, in allen Kulturen, die Lesen und Schreiben als wichtig erachten. Nur, wie geht man damit um? Legasthenie ist zudem auch sehr individuell, was Sie an einigen Beispielen sehen werden. Da stellt sich nur die Frage, woran erkennt man eine Legasthenie und wie kann man wirklich helfen?

Sie merken schon, es wird kein reiner Fachvortrag für Experten. Sie können Fragen stellen, die wenn möglich beantwortet werden. Trotzdem erhalten Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, damit Sie Legastheniker (besser) verstehen und dafür sorgen können, dass ihnen geholfen wird aber garantiert auch kein Patentrezept.

Ho 004_1 Osteopathie – so kann sie Ihrem Kind helfen

Mo., 27.03.2017 • keine Gebühr • **Referentin:** Bettina Haas, Heilpraktikerin / Physiotherapeutin
Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind für Mutter und Kind mit physischen und auch psychischen Veränderungen und Belastungen verbunden. Dieser Zeitabschnitt hat aus osteopathischer Sicht eine besondere Bedeutung, Für die Mutter stellt Schwangerschaft und Geburt eine große Herausforderung und auch Ausnahmesituation an das körperliche, hormonelle und auch seelisch-emotionale System. Für das Kind können Fehlfunktionen, welche evtl in diesem Zeitrahmen entstehen, oft erst später-zum Teil auch erst in Kindergarten oder Schulalter - zu Beschwerden oder Krankheitsbildern führen. Neben der Betreuung durch Kinderarzt und Geburtshelfer, kann auch eine osteopathische Behandlung von Mutter und Kind helfen, mögliche Beschwerden zu lindern und späteren Komplikationen entgegenzuwirken. Der Vortrag zeigt Ihnen einen Überblick über die verschiedensten Möglichkeiten, wie die Osteopathie bei verschiedensten Problembeispielen ansetzt. Sie erhalten Informationen aus osteopathischer Sicht über Schwangerschaft, Embryologische Entwicklung, Geburtstraumen wie Kaiserschnitt, Saugglocken-bzw. Zangengeburt, Schädelverformungen, Blähungen, 3-Monats-Kolik, ADS/ADHS, Entwicklungsstörungen, Lernbehinderungen uvm.

Ho 005_1 „Sport- und Bewegung trotz(t) Demenz“

Mo., 24.04.2017 • keine Gebühr • **Referentin:** Sabine Schweiger, YoungGo Pro-Instructor,
Jeder von uns wünscht sich körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Lebensalter. Denn dies garantiert uns Selbständigkeit, Gemeinschaft und Lebensfreude. Gesund, fit und beweglich sein, für sich selbst, für den Partner und auch für den Enkeln.
Hier erfahren Sie über Zusammenhänge von Demenz und Bewegung. Wie Sie Ihren Körper und Geist stärken können, Ihre Fitness und Ihre Beweglichkeit länger erhalten und sogar steigern können.

Mensch und Welt

Die folgende Exkursion findet in Zusammenarbeit mit der CHW-Bezirksgruppe Hollfeld statt:

Ho 006_1 Exkursion: Verborgene Denkmale um Hollfeld

Erkennen und schützen von Kulturdenkmälern (zur archäologischen Ausstellung)
Sa., 29.04.2017 • 13.30 Uhr • **Treffpunkt:** Hollfeld, Schützenplatz • **Führung:** Dr. Arthur Reischl und Günther Hofmann, Kirchenmaler u. Restaurator
Abschluss mit Einkehr.



Beruf

Schulabschlüsse

Ho 001_2 Vorbereitung auf den Qualifizierenden Hauptschulabschluss: Physik und Mathematik

Beginn: Mo., 06.03.2017

Physik: 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR

Mathe: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR

• GSH (Treff: Eingang Sportbereich), Zi 17 • 10 Abende •

Leitung: Roland Rozinski, Mathematiklehrer



Sprachen

Ho 001_3 Englisch (Teilnehmer mit Vorkenntnissen)

Beginn: Di., 07.03.2017 • 19.00-20.30 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch wird am ersten Abend festgelegt. •

Gebühr: 30,00 EUR • **Leitung:** Kristina Kirschbaum

Wir stellen die Kommunikation in den Vordergrund. Mit vielen Beispielen trainieren wir Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Stretch und Relax

Beginn: Mo., 06.03.2017 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle der Grundschule • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Bianka Gasthuber

Optimaler Stressabbau, Energie tanken und Abschalten vom Alltag durch Mobilisationsübungen, Dehnung aller Muskelgruppen, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und Tiefenentspannung. Die Beweglichkeit wird verbessert, muskuläre Verspannungen werden reduziert. Ein Kurskonzept zur Spannungsregulation von Körper, Geist und Seele.

Ho 001_4 Selbstbewusstsein stärken mit Hypnose

Beginn: Di., 07.03.2017 • 19.00-20.30 Uhr • Städt.

Kindergarten - 5 Abende • mitzubr.: bequeme Unterlage oder mehrere Isomatten, eine Decke, kleines Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Angelika Semmler, Heilpraktikerin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Selbstbewusstsein stärken mit Hypnose
Wer möchte nicht gern sein volles Potential nutzen können? Allerdings verhindert häufig mangelndes Selbstbewusstsein das Erreichen von beruflichen und privaten Zielen. Mit Hilfe der Hypnose können Ängste reduziert und der Selbstwert gestärkt werden. Sie werden in eine mehr oder weniger tiefe Entspannung (Trance) geführt, vergleichbar mit dem Zustand kurz vor dem Einschlafen. Damit haben Sie einen leichten Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein und gelangen in einen Zustand fokussierter Aufmerksamkeit und sind empfänglich für innere Bilder, Symbole und Suggestionen. In diesem Zustand sind Sie offen für neue Zielsetzungen und Intentionen. Bei der Hypnose oder Trance-Reise wird mit

Suggestionen gearbeitet die einen bestimmten Wirkaspekt beinhalten, wie Steigerung des Selbstbewusstseins, Verbesserung und Stärkung der Selbstliebe, Motivationssteigerung und Zielfindung. Es werden dem Unterbewusstsein Impulse und Anregungen gegeben. Zusätzlich wirkt es sich beruhigend und regenerativ auf das vegetative Nervensystem aus. Die Hypnose findet in einer kleinen Gruppe statt, die dennoch für jeden Einzelnen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungs- und Erlebniswelten verbunden ist. Im Anschluss werden die Erlebnisse besprochen, ggf. Hinweise gegeben.

Ho 009_4 Einblick in die Bowentechnik zur Selbstanwendung

Beginn: Do., 16.03.2017 • 19.00-20.30 Uhr • Wittauerhaus, Marienplatz 23 - 1 Abend • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Monika Wolf Ergotherapeutin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Bowtech – benannt nach dem Erfinder – Tom Bowen – ist eine sanfte Methode um Blockaden und Schmerzen des gesamten Körpers zu lösen. Die festgelegten Griffabfolgen werden sanft und nachhaltig ausgeführt, es wird der Energie- und Lymphfluss des gesamten Körpers angeregt. Zugleich führt die Bowenanwendung in eine tiefe Entspannung. Viele dieser Griffe können auch selbstangewendet werden. Sie erlernen an diesem Abend die wichtigsten Griffe für sich selbst. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich eine Matte, Decke und ein Getränk (Wasser oder Tee) mit, da wir mit Bowengriffen auch die Körperentgiftung anregen.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

BodyBalancePilates ® für Fortgeschrittene



Beginn: Mo., 06.02.2017 • Gesamtschule PZ • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

Ho 002_4 **Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr

Ho 003_4 **Kurs II:** 20.10-21.10 Uhr

Ho004_4 BodyBalancePilates ® für Anfänger



Beginn: Mi., 08.02.2017 • 19.20-20.20 Uhr • **s. wie Kurs Ho 002_4**

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Hier wird die tiefer liegende Muskulatur trainiert und kann daher Rückenschmerzen abbauen oder gar nicht entstehen lassen. Die Intensität des Trainings wird den Teilnehmern entsprechend angepasst.



Ho 005_4 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Di., 07.02.2017 • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Pädag. Zentrum • **s. wie Kurs Ho 007_4**

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule.

Aqua Nordic Walking

Jew. 10 Abende • GS Hallenbad • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bruno und Claudia Eberlein

Ein ganz normales Nordic-Walking-Training im stehtiefen Wasser (135 cm) mit speziellen Stöcken für jedes Alter, da individuell dosierbar. Die gewünschte Kräftigung erhalten

Sie durch den Wasserwiderstand. Wir lernen verschiedenen Gehkombinationen und zahlreiche Lauf- und Sprungübungen, die nicht wie beim gewöhnlichen NW nur Arm-, Bein- und Gesäßmuskeln sondern auch Bauch- und Rückenmuskulatur beanspruchen. Es ist besonders gelenkschonend, effektiv, zeiteffizient und leicht zu erlernen.

Ho 006_4 **Kurs I: Beginn: Mo., 06.02.2017** • 20.30-21.15 Uhr

Ho 007_4 **Kurs II: Beginn: Di., 07.02.2017** • 19.00-19.45 Uhr

Ho 008_4 Wassergymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 08.02.2017 • 20.30-21.30 Uhr • GS Hallenbad • 12 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Ho 001_5 Öl- und Aquarellkurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Beginn: Mo., 06.02.2017 • 19.00-20.30 Uhr • ev. im Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: Leinwand auf Spannrahmen, Ölmalfarben, Aceton, Balsam-Terpentin-Öl, Ölmalpinsel, 2 Gläser, Lappen bzw. bei Aquarell: Aquarellmalfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock, Wasserglas • **Gebühr:** 35,00 EUR + Material • **Leitung:** Juan Seyfried

Thema des Kurses wird in der ersten Stunde mit den Teilnehmern besprochen.

Ho 002_5 Töpfern (Anf. u. Fortgeschr.)

Termine: Fr., 17.02.2017 • 18.30-21.00 Uhr und **Fr., 03.03.2017** • 18.30-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 20,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig

Ho 003_5 Töpfern (Anfänger und Fortgeschrittene)

Termine: Sa., 18.03., 25.03. und 08.04.2017 • 18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR + Material • **s. wie Kurs Ho 004_5** Wir werden an zwei Abenden nach Ihren Ideen Kunstvolles für Haus und Garten töpfern. Auch Schmuckstücke können angefertigt werden. Am dritten Abend glasieren wir dann die Stücke. Der Abholtermin wird mit den Teilnehmern am letzten Abend vereinbart.



In Zusammenarbeit mit der VHS Aufseß:

Ho 004_5 Klöppeln

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beginn: Di., 21.03.2017 • 19.00-21.00 Uhr • Wittauerhaus; Leseraum, Marienplatz 23 • 7 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR + Material • **Leitung:** Susanne Degen
 Max. 6 Teilnehmer. Für Anfänger stehen Klöppelkissen und Klöppel zur Verfügung. „Die filigrane Handwerkskunst des Klöppelns ist überwiegend im Frankenwald und im Erzgebirge zu Hause, stößt aber auch bei uns zunehmend wieder auf Interesse. Während ursprünglich fast ausschließlich Decken und Borten nach traditionellen Mustervorlagen bearbeitet wurden, erfreuen sich inzwischen neu entworfene Motive und Gestaltungsmöglichkeiten großer Beliebtheit, wie z.B. Tischbänder, Wandbilder, Osterschmuck, Seidenschals, Applikationen an Kleidungsstücken, Schmuck aus Gold- oder Silberdraht, bis zum Wandbehang. Sie können Ihren eigenen Klöppelbrief verwirklichen oder besondere Muster mit Verbindungen, Netzschlägen und verschiedene Torchongründe (Pagoden-, Rosen-, Rohrstuhlgrund ...) üben.“

Tanz

Let's Dance - Alle gucken ‚Let's Dance‘! Wie wär es denn, ein bisschen Tanzen zu lernen oder die Kenntnisse aufzufrischen und nicht nur zuzucken?

Ho 001_5 Tanzen (Anf. u. Wiedereinsteiger)
Beginn: Fr., 17.03.2017 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Keller • 8 Abende • max. 15 Paare • **Gebühr:** 25,00 EUR p. Person • **Leitung:** N.N.

Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit und macht sehr viel Spaß. Das haben bisher alle Teilnehmer bestätigt. Oft würden Männer gerne mit ihren Frauen/Freundinnen tanzen, ihnen fehlt aber die Übung und so tanzen dann Frauen mit Frauen oder wenige tanzbegeisterte Männer müssen/dürfen mit allen tollen Frauen tanzen. Warum nicht einmal einen Tanzkurs, einen Einsteiger oder Wiedereinsteiger-Tanzkurs, machen? Herr Lies will aus Ihnen keine Turniertänzer machen, deshalb bietet er auch zum Anfang Disco-Fox, Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox an, die Tänze, die Sie am allermeisten brauchen, um fast jeder Situation im normalen Leben gewachsen zu sein.

Ho 002_5 Tanzen macht Spaß (Fortgeschrittene)
Beginn: Fr., 17.03.2017 • 20.00-21.30 Uhr • GSH, Keller • **s. wie Tanzkurs Ho 005_5**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die glauben, dass sie schon tanzen können, denen aber die Gelegenheit zum Tanzen fehlt. Etwas Übung erhöht auch die Sicherheit, gibt Ihnen, meine Herren, die Möglichkeit, sich auch mal mit einer anderen Dame als der eigenen auf die Tanzfläche zu wagen. Und Sie, meine Damen, erfahren, dass Ihre Herren auch tanzen können und wollen.

Herr Lies vertieft Ihre Kenntnisse in den oben genannten Tänzen und zeigt Ihnen wie sie wirklich führen können.

Ho 003_5 Orientalischer Tanz für Anfänger und Wiedereinsteiger

Beginn: Mi., 08.02.2017 – 18.00-19.00 Uhr - Städt. Kindergarten – 12 Abende - **Gebühr:** 40,00 EUR - **Leitung:** Angelika Popp / Zena; Orientalischer Tanz, Choreographin und Tänzerin

Weiche Bewegungen, orientalische Klänge und ganz viel Bauchtanz. Lassen Sie sich verzaubern mit einer etwas anderen Art der Fitness. Orientalischer Tanz kann jeder erlernen – ohne Altersgrenze.
 Bitte bequeme Sachen anziehen.



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Schwimmen f. Kinder

Beginn: Do., 09.02.2017 • GS Hallenbad • 10 Nachmittage (3-4 Mal wöchentlich) • **Gebühr:** jew. 30,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein

Ho 001_6 Vorbereitung zum Schwimmkurs (ab 5 J.): 17.00-17.45 Uhr

Ho 002_6 Schwimmen für Kinder (ab 6 J.): 16.15-17.00 Uhr • Voraussetzung: Vorbereitungskurs

Kreatives Töpfern für Kinder (7-12 J.)

Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** jew. 15,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig, Keramikerin
 Hier können Kinder ihre Fantasie beim freien Gestalten mit Ton austoben oder Ideen nach Vorlagen umsetzen. Die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit dem Material Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschrüht, glasiert und gebrannt.

Ho 003_6 Sa., 18.02.2017 • 13.30-16.30 Uhr • **04.03.2017** • 13.30-15.30 Uhr

Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre Sicherheit kann man lernen!

Jew. 15.00-17.30 Uhr • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Rainer Frank, Fachtrainer

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit **anderen Kindern**, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten. Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit **fremden**

Erwachsenen: wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Ho 004_6 1. + 2. Klasse: Di., 16.05.2017 • Grundschule (Seiteneingang, rechte Glastür)

Ho 005_6 3. + 4. Klasse: Mi., 17.05.2017 • Grundschule (Seiteneingang, rechte Glastür)