

# Y.E.S. STARKE MÄDCHEN

Das Training fürs Leben

## 5-Tages-Sommerferien-Kurs, 15.-19. August 2022

Für jetzige 1.-5. Klässlerinnen

(Für Kindergärtlerinnen, die erst nach den Sommerferien eingeschult werden, bieten wir einen separaten Kurs in Zürich an.)

## «Zeige deine Kraft» – Brettli zerschlagen, 29. Oktober 2022

Für 1.-5. Klässlerinnen

Für Energiebündel, die ihre Kraft leben und sich austoben wollen.

Für Zapplige, die sich entspannen und besser konzentrieren möchten.

Für Schüchterne, die sich mehr Mut und Selbstvertrauen wünschen.

Und für alle Mädchen, die sich gern bewegen und neue Freundschaften schliessen möchten!

### Sommerferientraining – Stärkespiele & Yoga!

**Datum:** 15. – 19. August 2022

**Kursort:** Turnhalle Spycherwise

**Kurszeit:** 09.30 – 15.00 Uhr

**Kursbeitrag:** 295 Fr.

Anträge für vergünstigte Kursplätze an  
[si.vo@gmx.ch](mailto:si.vo@gmx.ch)



### «Zeige deine Kraft» – Brettli zerschlagen

**Datum:** 29. Oktober 2022

**Kursort:** Turnhalle Spycherwise

**Kurszeit:** 09.30 – 12.30 Uhr

**Kursbeitrag:** 95 Fr.

- \* Entdecken der eigenen Power durch Kraftspiele
- \* Yogaübungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Förderung der Konzentration
- \* Mein Körper gehört mir
- \* Mut, um Grenzen zu setzen
- \* Entspannen lernen
- \* Starke Geschichten hören
- \* Zusammenhalt unter Mädchen leben

>> Jetzt anmelden unter: [www.starke-maedchen.ch](http://www.starke-maedchen.ch) <<

Ausserdem NEU für Stärke daheim:

Unser [Onlinekurs Starke Wurzeln](#) für Eltern und Kinder von 6 – 11 Jahren!

Unser [Onlinekurs Happiness Booster](#) Mädchen & Jungen ab 11 Jahren!

Wir freuen uns auf dich, du starkes Mädchen!

In Kooperation mit:

