



**gz**  
in der  
**au**



## **Y.E.S. Starke Mädchen®**

### **Das Training fürs Leben**

Durch Kraftspiele und Yoga-Übungen wird das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Mädchen lernen für die eigenen Grenzen einzustehen und ein mutiges „NEIN“ zu sagen.

Es geht aber auch um Zusammenhalt unter Mädchen, um Körpersprache, Stimmtraining, mehr Konzentration und Ausdauer - Eben um starke Mädchen!

#### **Zielgruppe**

Für Energiebündel, die ihre Kraft leben wollen - Für Schüchterne, die sich mehr Mut wünschen - Für Zapplige, die sich besser konzentrieren möchten - Und für alle Mädchen, die sich gern bewegen - und neue Freundschaften schliessen möchten!

Kindergarten - 1. Klasse  
2. -5. Klasse

Samstag, 14. Dezember 2024, 10.00 bis 15.30 Uhr  
Sonntag, 15. Dezember 2024, 10.00 bis 15.30 Uhr  
Mit betreutem Mittagessen (**Lunch bitte selber mitbringen**)

**Kursort** GZ In der Au  
**Kursleitung** Y.E.S. STARKE MÄDCHEN® ([www.starke-maedchen.ch](http://www.starke-maedchen.ch))  
**Kurskosten** CHF 120.00 pro Kurstag  
**Anmeldung** GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
[gemzen@volketswil.ch](mailto:gemzen@volketswil.ch), [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**  
DAS SIND WIR