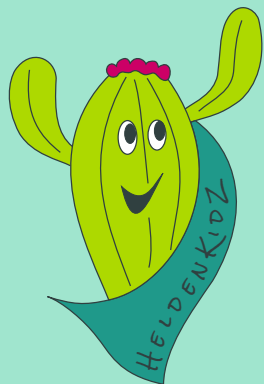


# TRAINING FÜR HELDENKIDZ

Selbstbehauptungs-  
und Resilienztraining  
(ca. 5 bis 11 Jahre)

Spiel dich  
Heldenstark  
(ca. 2 bis 6 Jahre)



Für Familien / Vereine /  
Familienzentren  
+ OFFENE KURSE  
(INKL. ELTERNINFO)

Für Betreuungseinrichtungen  
+ KURSE IN KITAS  
+ KURSE IN GRUNDSCHULEN  
+ ELTERNABENDE

Die Kinder lernen spielerisch

-> SELBSTVERTRAUEN, SELBSTWERT, SELBSTWIRKSAMKEIT

-> EIGENVERANTWORTLICHES UND SELBSTBESTIMMTES HANDELN

-> FRIEDVOLL KONFLIKTE ZU LÖSEN UND GRENZEN ZU SETZEN

-> DIE EIGENEN GEFÜHLE WAHRZUNEHMEN & ALS WEGWEISER ZU NUTZEN

-> RESPEKTVOLL MIT SICH UND ANDEREN UMZUGEHEN

-> RICHTIG HILFE ZU HOLEN UND WANN DAS NÖTIG IST

Helden in der Zukunft zu sein.

wir trainieren

- \* MIT BEWEGUNG UND INTERAKTIVEN GESPRÄCHEN
- \* MIT ROLLENSPIELEN & VERSCHIEDENEN ÜBUNGEN
- \* DURCH VERKNÜPFUNG VON KÖRPER UND GEIST
- \* ABWECHSLUNGSREICH
- \* ANGEPASST AUF DIE KINDER

mit viel Spaß!



Vorteile für Sie als Eltern / Lehrkraft /  
Betreuungsperson / Trainer\*in:

- + MEHR HARMONIE IM ALLTAG
- + WENIGER KONFLIKTE (= WENIGER STREIT SCHLICHTEN)
- + MEHR LEICHTIGKEIT UND FREUDE (= WENIGER STRESS)
- + ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE
- + RESPEKTVOLLES MITEINANDER



ICH BIN KATHRIN METZNER,  
MAMA VON ZWEI KINDERN,  
ZERTIFIZIERTE SELBSTBEHAUPTUNGS-  
UND RESILIENZTRAINERIN, SPIEL- UND  
BEWEGUNGSTRAINERIN (AUSGEBILDET  
VOM TÜV-ZERTIFIZIERTEN BILDUNGS-  
TRÄGER STARK AUCH OHNE MUCKIS)

MEIN ZIEL IST ES, KINDERN EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT UND  
EIN ANGENEHMES LEBEN ZU ERMÖGLICHEN INDEM ICH IHNEN  
STRATEGIEN UND WERKZEUGE AN DIE HAND GEBE, MIT DENEN  
SIE SICH SELBST BESSER WAHRNEHMEN UND DADURCH  
EIGENVERANTWORTLICHES UND SELBSTÄNDIGES HANDELN  
ENTWICKELN KÖNNEN. DAMIT ERLERNEN DIE KINDER, FRIEDVOLL  
GRENZEN ZU SETZEN, SIE WERDEN WENIGER KONFLIKTE HABEN  
UND BEGEGNEN DEN HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS MIT  
GELASSENHEIT, SICHERHEIT UND FREUDE.



**HELDENKIDZ**  
HEITERSHEIM  
HELDEN. KINDER. ZUKUNFT.

KATHRIN METZNER  
ZERT. SELBSTBEHAUPTUNGS-  
UND RESILIENZTRAINERIN  
SPIEL- UND BEWEGUNGSTRAINERIN  
MOBIL: 0172 987 6633  
INFO@HELDENKIDZ.DE  
WWW.HELDENKIDZ.DE