



**Anker-Helden**

# Helden-Training

Resilienz • Lebenskompetenz • Mobbingprävention  
mit Kristina Hartmann

Wochenendkurs  
Basis-Helden-Training  
2 x 120 Min

## DAS LERNEN DIE KIDS

- Bei Beleidigungen cool bleiben
- Konflikte gewaltfrei lösen
- Umgang mit Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen
- Klare Kommunikation und Körpersprache
- Innere Stärke aufbauen und über sich hinauswachsen
- den Fokus auf das Gute im Leben richten
- Respektvolles und achtsames Miteinander

→ **Inklusive Nachhaltigkeitsunterlagen**

## VERMITTLUNG KLARER STRATEGIEN DURCH

Rollenspiele, Storytelling, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Kreatives, Aktiv Bewegtes Lernen, Veranschaulichung durch „tierische“ Begleiter, Vermittlung von stärkenden Glaubenssätzen und Spaß!



### FÜR VORSCHULKINDER (EINSCHULUNGSJAHR 2026):

**Zeit:** 30. + 31. Mai 2026  
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** SVT Sportzentrum (Saal)  
Süderdorfkamp 22  
**Investition:** 49€ pro Kind  
**Bitte mitbringen:** Trinkflasche + sportliche Kleidung

### FÜR GRUNDSCHULKINDER:

**Zeit:** 06. + 07. Juni 2026  
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** SVT Sportzentrum (Saal)  
Süderdorfkamp 22  
**Investition:** 49€ pro Kind  
**Bitte mitbringen:** Trinkflasche + sportliche Kleidung

In Kooperation mit dem  
Sportverein Tungendorf  
Neumünster



## INFOS UND ANMELDUNG

[www.anker-helden.de/kurstermine](http://www.anker-helden.de/kurstermine)

oder QR-Code scannen



**E-Mail:** stark@anker-helden.de

**Homepage:** [www.anker-helden.de](http://www.anker-helden.de)

*Ich freue mich auf  
euch!*

Ich bin ausgebildet vom TÜV-zertifizierten  
Bildungsträger Stark auch ohne Muckis.