



# STARK & FORTE

Kinder stärken. Selbstvertrauen fördern.  
Gemeinsam Verantwortung übernehmen.

*Weil jedes Kind das Recht hat, stark zu sein.*

**MITTWOCH**  
**28. OKTOBER 2026**

**19:30 UHR**

**AULA**  
Schulhausplatz 3  
6440 Ingenbohl



**STARK & FORTE** ist ein praxisnahes Präventions- und Persönlichkeitstraining, das Kinder emotional stärkt und ihnen wichtige Fähigkeiten für ein sicheres und selbstbestimmtes Leben vermittelt.



### ICH WERDE STARK

Keine Angst mehr vor der Angst.

- Gefühle wahrnehmen & verstehen
- „Gut“ und „Böse“ erkennen
- Instinktiven Empfindungen vertrauen

*Gefühle als Schutzschild –  
Dein innerer Kompass.*



### ICH BIN STARK

Selbstvertrauen trainieren.

- Körpersprache, Stimme & Worte
- Sich klar und selbstbewusst äußern
- „Stopp! Lass mich in Ruhe!“

*Selbstbewusstsein ist  
trainierbar.*



### MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR

Kindgerechte Prävention.

- Intime Zonen verstehen
- Grenzen erkennen & respektieren
- Vertrauenspersonen ansprechen

*Mein Körper gehört mir.*

### Unsere Kernaussagen



Für Gewalt gegen Frauen und Kinder gibt es keine Rechtfertigung.



Starke Mütter und starke Väter fördern starke Kinder.



Wir alle tragen Verantwortung für eine Kultur des Respekts.



**DAUER**  
**2h**  
für Eltern, Pädagogen, Betreuer, Coaches



**KOSTEN**  
**Freie Spende**  
an den Freundschaftsverein Brunnen



**ANMELDUNG**  
info@akademierettungsmedizin.ch

**REFERENT**



**Dr. med. Rommel Jadaan**  
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH  
Zusatzbezeichnung Notfallmedizin (D)  
Experte für Kommunikation & Emotionale Intelligenz  
Praktizierender Hausarzt in Brunnen – Kanton SZ

*Starke Kinder. Starke Familien. Starke Gesellschaft.*

