

### Workshop 11: Selbstvertrauen ohne Freitag!!

Als „Test“ für unser Selbstvertrauen begehen wir die etwa 200 m lange Höhle *Dieboldslöchli* bei Duggingen (BL). Sie ist eine ungefährliche, lehmige „Passivhöhle“ ohne Wassereinbruch oder Steinschlag. Wir werden aufrecht und kriechend unterwegs sein und „Grenzen, Angst, Mut, Vertrauen“ erleben (unbedingt Ersatzkleider, Ersatzschuhe und Plastiksack mitnehmen!). Durch dieses gemeinsame Erleben von unbekanntem Situationen schöpfen wir Vertrauen zu uns selbst. Vor der Höhle sprechen wir darüber und machen einen Bezug zu unserem Alltag.

**Mathias Hefel**

**Heiko Breer**

### Workshop 12: Energiebilanz

Unser Alltag fordert immer weniger Bewegung; hier eine bequeme Rolltreppe, da ein Lift, ein Tram ...

Zudem ist der Griff zum Schnellimbiss sehr verlockend. Wir essen unausgewogen und zu viel, das Körpergewicht nimmt zu.

Im Fitnessraum messen wir den Energieverbrauch bei verschiedenen Aktivitäten und lassen uns über Ernährung beraten. Du lernst deine Energie- und Nährstoffbilanz zu analysieren und erhältst Tipps und viel Wissenswertes, wie du das Gleich-Gewicht halten kannst.

**Beatrice Schöni**

**Stefan Buhl**

### Workshop 13: Selbstbehauptung ohne Mittwoch und Freitag!!

Immer wieder geraten wir in Lebenssituationen, in denen wir uns selber behaupten müssen. Bist du in diesen Situationen standhaft und stabil? Kennst du deine eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten? Kannst du diese in jeder Situation durchsetzen? Und wie?

Auf der Judomatte erlebst du, dich im Zweikampf zu behaupten und Techniken anzuwenden, die dir Vorteile verschaffen können. Du lernst dich besser kennen und einschätzen.

**Katharina Remund**

**Christina Franz**