



Zyklus 1 & 2

Freundschaft & Selbstwert Kinder stark fürs Leben machen

Freundschaften sind ein wichtiger Teil einer glücklichen Kindheit – sie schenken Nähe, Vertrauen und Lebensfreude.

Doch nicht jedem Kind fällt es leicht, Freundschaften zu schliessen oder Konflikte auszuhalten. In diesem lebendig gestalteten Vortrag erfahren Eltern, wie sie ihr Kind auf seinem Weg zu guten Freundschaften unterstützen können – ob es eher schüchtern ist oder manchmal stürmisch reagiert.

Die Referentin Alexandra Wolf zeigt

- wie Selbstwert und soziale Stärke zusammenhängen
- warum gut gemeintes Lob auch verunsichern kann
- wie Eltern ihrem Kind dabei helfen können Frust und Rückschläge zu bewältigen.

Mit vielen praktischen Tipps, die sich sofort im Familienalltag umsetzen lassen.



Alexandra Wolf

*Lerncoach (Akademie für Lerncoaching Grolimund/Rietzler),
Referentin für Workshops, Lehrerweiterbildungen,
Lehrbetriebe und Elternvorträge.*

Lernen muss nicht zum neuen Lieblingshobby werden, aber es darf wieder mehr Leichtigkeit und motivierende Erfolgserlebnisse in den Lernalltag einziehen, damit mehr Zeit für Freizeit zur Verfügung steht!

www.alexandrawolf.ch

Mittwoch, 26.11.2025, 19.30 - 21.30 Uhr **Aula Elisabetha Hess**
Donnerstag, 27.11.2025, 08.45 - 10.45 Uhr **Aula Martin Haffter**

Zyklus 2

Level up für Eltern Videospiele verstehen und gemeinsam erleben

„Das Event ist mega, da kann man super Loot farmen und XP grinden!“

Hä? War das gerade Deutsch?

Fühlt es sich manchmal so an, als würde Ihr Kind beim Gamen eine Fremdsprache sprechen?

Dann könnte Sie dieser etwas andere Elternabend interessieren:

Tauchen Sie ein in die Welt der Videospiele – ganz ohne Risiko, sich vor Ihrem Nachwuchs zu blamieren. Erfahren Sie, warum Games eine solche Faszination ausüben und wie Sie Ihr Kind dabei begleiten können, ohne im digitalen Strudel den Überblick zu verlieren.

Es geht an diesem Abend darum, mit mehr Verständnis, Offenheit und Teilhabe das Spielen Ihrer Kinder zu begleiten. Denn wie soll das gelingen, wenn einem diese Welt so fremd erscheint?

Zwischen Chancen und Risiken suchen wir gemeinsam nach einem guten Gleichgewicht. Und wenn Sie möchten, nehmen Sie selbst den Controller in die Hand – und erleben, was Ihre Kinder begeistert.

Wir freuen uns auf einen spannenden, spielerischen Abend mit Ihnen!



Robin Bruderer

Robin Bruderer ist 32 Jahre alt und arbeitet seit 2023 in Weinfelden als Schulsozialarbeiter. Mit viel Engagement unterstützt er Kinder, Jugendliche und Erwachsene dabei, gemeinsam Lösungen für die kleinen und grossen Herausforderungen des Alltags zu finden.

Robin ist ein Reit- und Kampfsportler, angefressener Bücherwurm und nerdiger Gamer.

Mittwoch, 11.03.2026, 19.30 - 21.30 Uhr **Aula Paul Reinhart**

Kampfesspiele®

Für Väter und ihre Jungs

Jungs und Männer haben einfach Spaß daran, sich mal so richtig auszupowern – natürlich fair, ohne dass jemand gleich den Notarzt rufen muss. Bei den Kampfesspielen® geht's genau darum: Väter und Söhne messen ihre Kräfte auf der Kampfmatte – respektvoll, achtsam und mit einer guten Portion Power.

Hier wird nicht verglichen, wer der stärkste Gorilla im Revier ist – sondern wer mit Spaß, Fairness und Herz bei der Sache bleibt. Denn das Ziel ist nicht „Gewinnen oder Verlieren“, sondern gemeinsam in Bewegung zu kommen, zu lachen und vielleicht sogar ein bisschen Muskelkater als Andenken mitzunehmen.

Zudem bekommst du die Chance, dich mit anderen Männern mal so richtig – aber trotzdem respektvoll – auszutoben. Wann hast du das letzte Mal mit voller Kraft (und trotzdem mit Köpfchen) versucht, jemanden von der Matte zu stossen? Genau hier hast du die Gelegenheit dazu – natürlich alles auf freiwilliger Basis!

Und das Beste: Vielleicht schaut dir sogar dein Sohn dabei zu. So erlebt er, dass Kämpfen nicht nur etwas mit Gewinnen zu tun hat, sondern auch mit Fairness, Körpergefühl und gegenseitigem Respekt.

Solches Kämpfen und Rangeln ist übrigens etwas sehr Natürliches. Kinder – vor allem Jungs – lernen dabei, ihre Kräfte einzuschätzen, Grenzen zu respektieren und Konflikte spielerisch und ohne Gewalt zu lösen. Wenn Väter sich darauf einlassen, senden sie eine wichtige Botschaft: Männlichkeit zeigt sich nicht im Sieg, sondern in der Art, wie man mit Stärke umgeht.

Mitbringen

Ungesüßtes Getränk, Sportkleidung mit langen Hosen.

Gekämpft wird barfuss oder mit Sportsocken ohne «antirutsch» Beschichtung.

Wichtig

Kampfesspiele® ist KEIN Kampfsport – Training.

Du benötigst daher keinerlei kämpferische Vorkenntnisse.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmer und der Erziehungsberechtigten.



Diego Alessi

Diego Alessi, 42 Jahre alt, Vater von zwei Jungs und arbeitet seit 2007 für den Verein Jugend und Freizeit in Weinfelden.

*Er ist Stellenleiter der offenen Kinder- und Jugendarbeit **jugendWerk**. Kampfesspiele® Anleiter seit 2010*



Robin Bruderer

Robin Bruderer ist 32 Jahre alt und arbeitet seit 2023 in Weinfelden als Schulsozialarbeiter. Mit viel Engagement unterstützt er Kinder, Jugendliche und Erwachsene dabei, gemeinsam Lösungen für die kleinen und grossen Herausforderungen des Alltags zu finden.

Robin ist ein Reit- und Kampfsportler, angefressener Bücherwurm und nerdiger Gamer.



Termine Quintessenzveranstaltungen 2025/26

Empfohlen für	Thema	Aula Martin Haffter	Aula Elisabetha Hess	Aula Paul Reinhart	Dojo Paul Reinhart
Zyklus 2	Kampfspiele® Für Väter und ihre Jungs				Samstag 25.04.2026 09.00 - 11.00
Zyklus 1 & 2	Freundschaft & Selbstwert Kinder stark machen fürs Leben	Donnerstag * 27.11.2025 08.45 - 10.45	Mittwoch 26.11.2025 19.30 - 21.30		
Zyklus 2	Level up für Eltern Videospiele verstehen und gemeinsam erleben			Mittwoch 11.03.2026 19.30 - 21.30	

Wir freuen uns, Sie liebe Eltern, Erziehungsberechtigte, Bezugspersonen, Lehrpersonen, Interessierte an unseren Quintessenzveranstaltungen zu begrüßen.

Die Anlässe stehen, unabhängig der Zyklusempfehlung, allen Interessierten offen.

Eineschriftliche Einladung wird etwa zwei Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung auf Escola aufgeschaltet.

* Während der Morgenveranstaltungen können noch nicht schulpflichtige Geschwister (auf Voranmeldung) in der Tagesschule gratis betreut werden. Genauere Infos und die Anmeldung dazu erhalten Sie mit der Einladung.