

### **Selbstbehauptungskurs**

ELLINGEN – Unter dem Motto „Lass mich in Ruh“ bietet der UFC Ellingen einen Selbstbehauptungskurs für Kinder von sechs bis zehn Jahren an. In den sechs Kurseinheiten wird aufgezeigt, wie man als Kind gefährliche Situationen erkennen und angemessen darauf reagieren kann. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Erlernte im Karatetraining weiter zu vertiefen. Kursbeginn ist am Mittwoch, 30. September, und von da an immer mittwochs von 15.00 bis 16.00 in der Alten Schulturnhalle Ellingen, an der Grund- und Hauptschule. Anmeldung bei der Kursleiterin Carmen Kaufmann (Telefon 01 76 / 50 58 11 50, täglich ab 14.00 Uhr, oder per E-Mail 1404carmen@web.de).

### **Selbstverteidigungskurs für Kinder**

**Ellingen (pm)** Unter dem Motto „Lass mich in Ruh“ bietet der UFC Ellingen einen Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskurs für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren an. In den 6 Kurseinheiten wird aufgezeigt, wie man als Kind gefährliche Situationen erkennen und angemessen darauf reagieren kann. Körpersprache und Stimme wollen gezielt eingesetzt werden, aber auch einfache Selbstverteidigungstechniken, Befreiungs- und Nervendrucktechniken werden eingeübt. Wichtige Fra-

gestellungen, z.B. „Was ist Notwehr?“ und „Wie sage ich nein?“ werden thematisiert und mit den Kindern anhand von Mitmachspielen erlernt. Im Anschluss an den Selbstverteidigungskurs besteht die Möglichkeit, das Erlernte im anschließenden Karatetraining weiter zu vertiefen. Kursbeginn ist am Mittwoch, 30. September 2009, und von da an immer Mittwochs von 15:00 - 16:00 in der Alten Schulturnhalle Ellingen, an der Grund- und Hauptschule.

Anmeldung bei der Kursleiterin Carmen Kaufmann, Tel.: 0176 / 50 58 11 50 (täglich ab 14:00 Uhr) oder per E-Mail: 1404carmen@web.de