

## **Selbstverteidigungskurs für Mädchen, Jungen und Erwachsene**

Der Taekwondo-Verein HAN KOOK JÜLICH e.V. wird im Februar 2011 einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen, Jungen und Erwachsene in Jülich durchführen. Angeboten werden realistische Selbstverteidigung, Grundtechniken zur Abwehr und Verteidigung.

Die zunehmende Gewalt an unseren Schulen und auf unseren Straßen und die daraus resultierende Angst der Eltern um ihre Kinder, hat in den Augen des HAN KOOK diesen Schritt notwendig gemacht. Wer, wenn nicht ein Kampfsportverein könnte dieser Aufgabe besser Rechnung tragen? Wir wollen dieser Entwicklung nicht tatenlos zusehen. Geleitet wird der Kurs von unserem langjährigen koreanischen Trainer, Großmeister Seung-Eun Chae, der den 7. Dan trägt.

Der Selbstverteidigungskurs wird für alle Altersgruppen (**ab 6 Jahren**) angeboten. Es wird extra wert darauf gelegt, dass er in altersgemischten Gruppen stattfindet, da hierdurch realistische und alltägliche Situationen entstehen. Nach einem solchen Selbstverteidigungskurs wird niemand sofort eine selbstbewusste Persönlichkeit sein, aber der Anfang ist getan und man hat als Erwachsener das Gefühl, nicht tatenlos zuzusehen. Derjenige, der sich seiner Kräfte bewusst ist, wird nicht so schnell zum typischen Opfer. Auch legen wir bei dem Kurs Wert darauf, durch gezielte Körpersprache einen evtl. vorhandenen Konflikt erst gar nicht zur Eskalation kommen zu lassen.

Dieser Kurs umfasst 4 Unterrichtseinheiten und wird an zwei Wochenenden **19.02./20.02.2011 und 26.02./27.02.2011 von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Promenadenschule** stattfinden. Die Kursgebühr beträgt 30,00€, ab dem 2. Familienmitglied erhält man 25 % Rabatt auf die Kursgebühr.

**Telefonische Anmeldung und weitere Infos beim HAN KOOK JÜLICH, M. Müller, Tel. 02461-340187 oder U.Borowski Tel. 02461-57657 oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.Hankook-Juelich.de](http://www.Hankook-Juelich.de)**