

Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte

Der Elternverein Frick organisierte einen Selbstverteidigungskurs für Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren

In Frick gibt es einen Selbstverteidigungskurs für Kinder. Dort lernen sie unter anderem, sich aus Griffen zu befreien oder richtig zu schreien.

LADINA KUNZ

Langsam trudeln alle Kinder in den Judo-Bushido-Club in Frick ein. Schnell ziehen sie ihre Schuhe aus und gehen zielstrebig auf den grossen Mattenboden. Ohne Zögern tollern sie herum und spielen «Fangen». Es scheint, als ob die Vorfreude auf diese Stunde aus ihnen herausbricht.

Seit Anfang März findet dieser Selbstverteidigungskurs für Kinder in Frick statt. «Der Input zu einem solchen Selbstverteidigungskurs kam durch eine Mutter des Elternvereins. Sie wollte einen solchen Kurs für ihr Kind, der aber kostengünstig sein sollte», sagt Aline Baumberger, Organisatorin des Kurses und Vorstandsmitglied im Elternverein Frick. Durch das Sponsoring der Migros-Bank Frick konnte dieser auf Anfang März realisiert werden und fand sofort viele Anmeldungen, sodass sogar ein zweiter Kurs stattfinden wird.

Nicht nur Selbstverteidigung

Doch was wird den kleinen Sportlern in diesem Selbstverteidigungskurs beigebracht? Willi Merkel, Judo-Trainer und Leiter des Kurses, sagt: «Die Kinder lernen nicht nur Selbstverteidigung, sondern vor allem auch Selbstbehauptung und Selbstvertrauen. Sie wissen, dass sie Kräfte haben und sich auch mal wehren können. Zudem lernen sie auch, sich für andere einzusetzen und zu helfen.»

Die Techniken, die gelernt werden, haben gewisse Komponenten aus Judo und Karate, sind aber von diesen Kampfsportarten losgelöst. Jede Woche trainieren die Kinder einen neuen Griff und wiederholen bereits Gelerntes.



«STOPP!» UND SCHLAG Die Kinder im Selbstverteidigungskurs lernen durch dieses spezielle Training, sich zu behaupten und sich zu wehren und erhalten Selbstvertrauen. LAK

«Ganz wichtig: Wir vermitteln ihnen keine Griffe, die lebensgefährlich für das Gegenüber sein könnten. Die Kinder sind emotional anders veranlagt und dies könnte sehr gefährlich werden», betont Trainer Willi Merkel. Was die «Knöpfe» aber lernen und auch schon sehr gut können: schreien. Dies sei wichtig, damit sie bei einem allfälli-

gen Angriff auch den Mut haben, sich verbal zu wehren.

Doch die Kinder erwerben nicht nur die Fähigkeit, sich zu behaupten, sondern haben offensichtlich auch viel Spass dabei. «Es ist Sport und Bewegung und vor allem ist es einmal etwas anderes, das nicht jeden Tag gemacht wird. Deshalb sind sie wohl auch mit so viel

Motivation und Elan dabei», sagt Aline Baumberger.

Aktiver Elternverein

Organisiert wird dieser Kurs vom Elternverein Frick, welcher seit bald zwei Jahren besteht und rund 40 Familien als Mitglieder zählen kann. Der Non-Profit-Verein konzentriert sich, neben

dem Veranlassen von Kursen, auch auf die Durchführung von familienorientierten Anlässen und Projekten. So nahm sich der Verein zum Beispiel der Sanierung des Post-Spielplatzes in Frick an. Zudem lancierte er eine Tempo-30-Initiative, welche nun weiterverfolgt wird, und legt damit grossen Wert auf die Sicherheit auf dem Schulweg.

INSERAT

Gottesdienste und Anlässe

Frick-Laufenburg

Von Samstag, 12. Juni bis Freitag, 18. Juni 2010

REFORMIERTE LANDESKIRCHE AARGAU

- **Frick, Ref. Kirche:** So, 9.30 Uhr, Pfrn. Petrus, Pfr. Dietiker und Team, Mitwirkung der 6. Klässler Gruppe A und dem Posaunenensemble von Alfredo Thurnherr, anschliessend Kirchenkaffee.
- **Hellikon, Sebastianskapelle:** So, 9.30 Uhr, Pfr. Holger Frehöf.
- **Kaiseraugst:** So, 9.30 Uhr, Gottesdienst in Rheinfelden.
- **Laufenburg, Ref. Kirche:** So, 09.30 Uhr, Barbara Schleuniger, 17 Uhr, «am 13.», Besuch des gemeinsamen Konzertes des Männerchors Laufenburg/Frauenchors Münchwilen, Motto «Ferienträume».
- **Magden-Olsberg:** So, 10 Uhr, Gottesdienst in Rheinfelden.
- **Möhlh, Ref. Kirche:** Sa, 17 Uhr, Wald-Kinder-gottesdienst mit anschliessendem Picknick, Treffpunkt 17 Uhr vor der reformierten Kirche. **Kirch-gemeindesaal:** So, 18 Uhr, Jugendgottesdienst mit Jugendarbeiter A. Schaub und Team.
- **Rheinfelden, Kirche:** So, 10 Uhr, Gottesdienst mit Amtseinsetzung von Pfr. Klaus-Chr. Hirte; Do, 19.30 Uhr, Culte en français au temple.
- **Stein, Ref. Kirche:** So, 9.30 Uhr, Pfr. M. Zöllner, Taferinnerungsgottesdienst, Mitwirkung der 5. Klässler, Vorstellung von Frau Nina Frauenfelder, Katechetin, getauft wir Soraya Flückiger aus Obermumpf, anschliessend Apéro; Mi, 20.15 Uhr, Kirchgemeindeversammlung.
- **Wegenstettertal, Sebastianskapelle Hellikon:** So, 9.30 Uhr, Pfr. Holger Frehöf. **Röm-kath. Kirche Zuzgen:** Mi, 18 Uhr, der ökumen. Oberstufentreff macht eine besinnliche Wanderung auf den Chriesberg mit anschliessendem Picknick.

Römisch-Katholische Kirche im Aargau

- **Eiken, St. Vinzenz:** So, 10.30 Uhr, Eucharistiefeier; Di, 8.00 Uhr, Rosenkranzgebet; Fr, 8.00 Uhr, Eucharistiefeier. **Kapelle Münchwilen:** Mi, 19.00 Uhr, Eucharistiefeier. **Kapelle Sisseln:** Sa, 18.00 Uhr, Eucharistiefeier; Di, 8.00 Uhr, Eucharistiefeier.
- **Gipf-Oberfrick, St. Wendelin:** So, 09.30 Uhr, Eucharistiefeier; Do, 09.00 Uhr, Kommunionfeier.

- **Herznach-Ueken, St. Nikolaus:** So, 10.30 Uhr, Eucharistiefeier.

- **Hornussen, St. Mauritius:** Sa, 18.30 Uhr Eucharistiefeier; Di, 9.00 Uhr, Eucharistiefeier, mitgestaltet von Frauen; Fr, 19.00 Uhr, Rosenkranz.

- **Ittenthal, Maria Vermählung:** So, 11.00 Uhr, Eucharistiefeier; Di, 9.00 Uhr, Rosenkranzgebet.

- **Kaiseraugst, St. Gallus und St. Othmar:** Sa, 18.00 Uhr, Eucharistiefeier in der Kirche Liebrüti; So, 10.00 Uhr, Erstkommunion Gruppe 2; Mi, 9.00 Uhr, Kommunionfeier.

- **Kaisten, St. Michael:** So, 9.30 Uhr, Eucharistiefeier, 12.00 Uhr, Taufe Strabler Emily Lena; Mo, 19.00 Uhr, Rosenkranzgebet für den Weltfrieden; Di, 19.00 Uhr, Eucharistiefeier; Mi, 9.00 Uhr, Rosenkranzgebet.

- **Mumpf, St. Martin:** Sa, 18.00 Uhr, im Seelsorgeverband Fischingertal feiern wir Gottesdienste in den Pfarreien Obermumpf und Wallbach; So, 10.00 Uhr, Familiengottesdienst.

- **Obermumpf, Peter und Paul:** Sa, 18.00 Uhr, Familiengottesdienst; So, 10.00 Uhr, im Seelsorgeverband Fischingertal feiern wir Gottesdienste in den Pfarreien Schupfart und Mumpf.

- **Oeschgen, St. Kosmas und Damian:** So, 9.00 Uhr, Pfarreigottesdienst, Kommunionfeier; So, 10.00 Uhr, Chinderfür mit Thema «Arche Noah»; Di, 18.45 Uhr, Eucharistiefeier.

- **Schupfart, St. Leodegar:** Sa, 18.00 Uhr; im Seelsorgeverband Fischingertal feiern wir Gottesdienste in den Pfarreien Obermumpf und Wallbach; So, 10.00 Uhr, Familiengottesdienst mit Eucharistiefeier.

- **Stein, Bruder Klaus:** So, 9.00 Uhr, Eucharistiefeier; Mo, 18.00 Uhr, Rosenkranzgebet; Do, 8.00 Uhr, Eucharistiefeier.

- **Wallbach, St. Sebastian:** Sa, 18.00 Uhr, Familiengottesdienst; So, 10.00 Uhr, im Seelsorgeverband Fischingertal feiern wir Gottesdienste in den Pfarreien Schupfart und Mumpf; Do, 9.00 Uhr, Morgenandacht - gestaltet von Frauen.

- **Wittnau, St. Martin:** So, 10.30 Uhr, Familiengottesdienst; Mo, 19.00 Uhr, Interreligiöses Friedensgebet in der Buschbergkapelle; Mi, 9.00 Uhr, Kommunionfeier.

- **Wölflinswil-Oberhof, Mauritius:** Do, 18.30 Uhr, Rosenkranz, 19.00 Uhr, Eucharistiefeier, Pfr. Schmid. **Kapelle Oberhof:** So, 9.00 Uhr, Wortgottesdienst mit Kommunionfeier, C. Küng.

- **Zeihen, St. Karl Borromäus:** So, 9.00 Uhr, Eucharistiefeier; Di, 19.30 Uhr, Eucharistiefeier (bei schönem Wetter auf dem Homburg); Do, 9.00 Uhr, Eucharistiefeier.

Gestrandet am Bahnhof Frick

Eine Störung auf der Bahnlinie Frick–Stein forderte viel Geduld und Flexibilität

NADINE BÖNI, CHRISTINE FÜRST

Was eine einfache Stellwerkstörung in Stein-Säckingen nicht alles auslösen kann. Die Störung verhindert die Durchfahrt sämtlicher Züge, deren Passagiere an den Bahnhöfen in der Umgebung zum Aussteigen gezwungen werden. So auch in Frick kurz nach Mittag: Gestrandete Passagiere bevölkern den Bahnhof auf der Suche nach ein wenig Schatten.

DA STEHT ER ALSO NUN, der Strassenkünstler mit dem weiss geschminkten Gesicht mit grünen Punkten und seinen überdimensionalen Gepäckstücken und weiss nicht so recht, wie er nun an sein Ziel kommen soll. Gleich nebenan der englische Geschäftsmann im hellrosa Hemd, der seinen Flug in die USA verschieben muss. Ja, das Meeting werde er wohl verpassen. Dem Franzosen ein paar Meter weiter ist das ziemlich egal. Voller Enthusiasmus erklärt er einem Dänen auf Englisch, dass er auf dem Weg an die Weltmeisterschaft in Südafrika sei. Zum Beweis wedelt er mit dem Ticket für das erste Spiel seiner «Équipe Tricolore» vom Freitag. Währenddessen wundert sich eine Kollegin des Dänen über die Panne, «wo es doch bei uns immer heisst, dass in der Schweiz alles perfekt klappt».

DANN KOMMT für einen Moment so richtig Hektik auf. Ein Angestellter der SBB, gekleidet in eine neongelbe Weste mit der Aufschrift «Information», mischt sich unter die Wartenden, die sich sofort um ihn scharen. Der SBB-Angestellte verspricht Ersatzbusse. Die Stellwerkstörung in Stein-Säckingen verhindert weiterhin die Durchfahrt sämtlicher Züge. Und da kommt ja auch schon



KEIN WEITERKOMMEN Die Züge in Frick standen still. CFÜ

einer der Busse: Ein Postauto biegt auf dem Platz vor dem Bahnhof ein. Rasch drängen sich die Wartenden um die Eingangstür beim Chauffeur. «Mumpf?», «Basel?», «Zürich?», fragt es in spanischem, italienischem und englischem Akzent. «Nein, Laufenburg», informiert der Chauffeur. Die enttäuschte Truppe wendet sich ab.

JETZT ENDLICH: Das richtige Postauto, ein älteres Modell, kommt angerollt. Die Passagiere drängen sich mit ihren grossen Koffern ins gelbe Auto. Es ist heiss, stickig und eng. Welchen Ort das Postauto genau anfährt, ist unklar. Stein? Oder doch Mumpf? Wir lassen uns überraschen, wenigstens wir konnten einen Stehplatz im heissen, stickigen Postauto ergattern.

AUF DER FAHRT nutzen die Passagiere die Zeit, um ihr Handy zu zücken und zu telefonieren. Dieser Zwischenfall muss sofort berichtet werden. Die einen trifft es weniger hart: Ein Deutscher nimmt die Stellwerkstörung in Stein relativ gelassen und lässt sich überraschen, was alles noch passieren wird. Er scheint es nicht eilig zu haben. An-

ders geht es einer Spanierin: Wegen dieses Zwischenfalls wird sie wohl ihr Flugzeug nach Barcelona verpassen. Sie telefoniert und plant bereits ihr weiteres Vorgehen mit der Person am anderen Ende der Leitung. Ihre einzige Option: mit dem Zug nach Barcelona. Das wären dann über zehn Reisetunden mit dem Nachtzug.

JETZT WIRD AUCH KLAR, welches Ziel der Bus ansteuert. Der Postautochauffeur macht eine Durchsage in bestem Schweizerdeutsch: «So, mir halte jetzt in Stein am Bahnhof. Vo do sött eigentlich widr e Zug fahre, das het mr mir so gseit. Meh weiss au nid.» Die deutsch sprechenden Passagiere sind froh über diese Infos, obwohl noch sehr unklar. Die anderen Passagiere jedoch, englisch oder spanisch sprechend, verstehen kein Wort. Ein Schweizer ist so freundlich, ins Englische zu übersetzen. In Stein angekommen fährt die S-Bahn tatsächlich weiter, die Störung ist behoben, die Züge rollen wieder. Die Folgen jedoch werden für die einzelnen Personen noch mehr Nachwirkungen haben. Ob es dem Franzosen noch zum WM-Spiel gereicht hat?