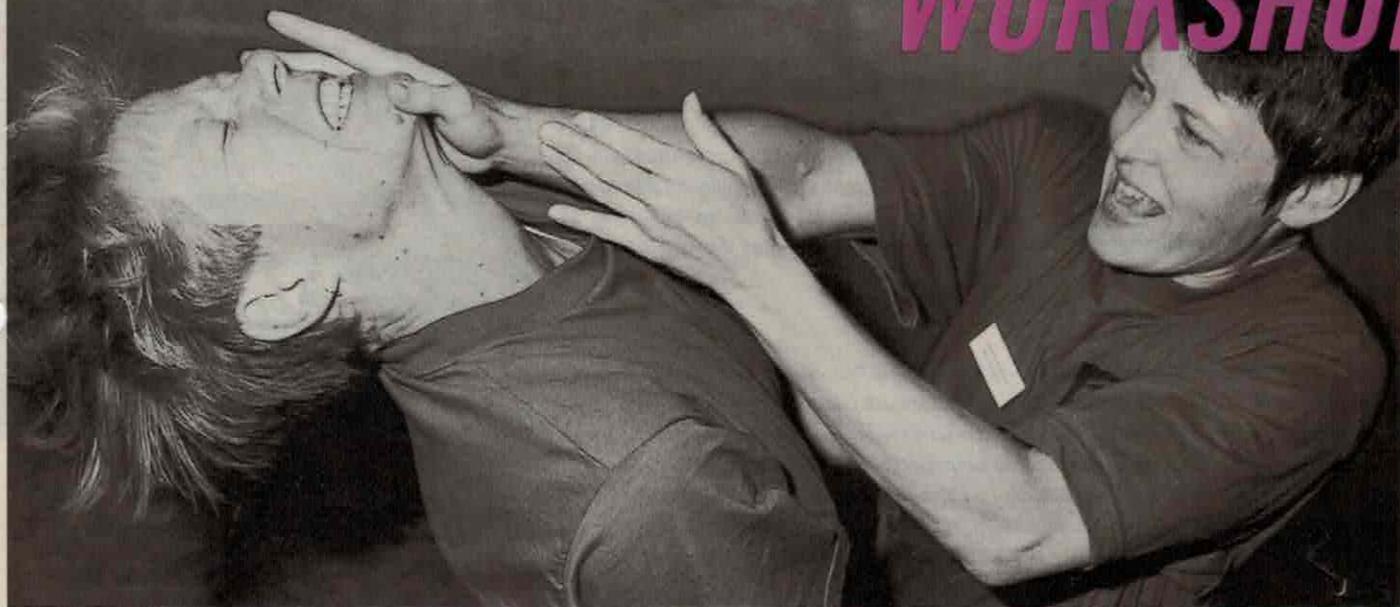


annabelle aktiv WORKSHOP



Gewappnet für alle Fälle

Nicht mehr in der Opferrolle verharren, seine Schwächen, aber auch Stärken kennen und sie gezielt gegen Belästiger einsetzen: das ist das Ziel des Wen-do-Kurses.

Sicher hat man Ihnen auch schon geraten, abends nicht alleine unterwegs zu sein, einsame Gegenden und Kontakte zu Menschen, die Sie nicht gut kennen, zu meiden. Und vielleicht haben Sie daran gedacht, dass Sie Verhaltensregeln dieser Art nicht befolgen wollen oder können. Was aber tun Sie in Situationen, die bedrohlich oder gar gefährlich sind? Das «Blind sein vor Wut» und das nur allzu bekannte «Gelähmt sein vor Angst» oder das «Gefühl, sowieso keine Chance zu haben» kennen vermutlich die meisten Frauen. Doch gibt es wirksame Massnahmen, um diesem Ausgeliefertsein entgegenzuwirken.

Der zweitägige Wen-do-Grundkurs, der von Wen-do Schweiz und annabelle organisiert wird, soll Ihnen einen Einblick gewähren in die Möglichkeiten und Grenzen Ihrer persönlichen Selbstverteidigung: Jede Frau sollte um ihre Stärken und Schwächen

wissen, damit sie ihre Reaktionsmöglichkeiten im Ernstfall angemessen einschätzen und einsetzen kann. Bleiben wir in der Opferrolle verhaftet, müssen wir die Gewalt erdulden – kein Täter wird ohne Grund seine Absicht ändern. Verweigern wir die Opferrolle und werden zur Gegnerin, haben wir die Chance, zu gewinnen!

Um dieses Ziel zu erreichen, umfasst der Wen-do-Kurs drei Schwerpunkte:

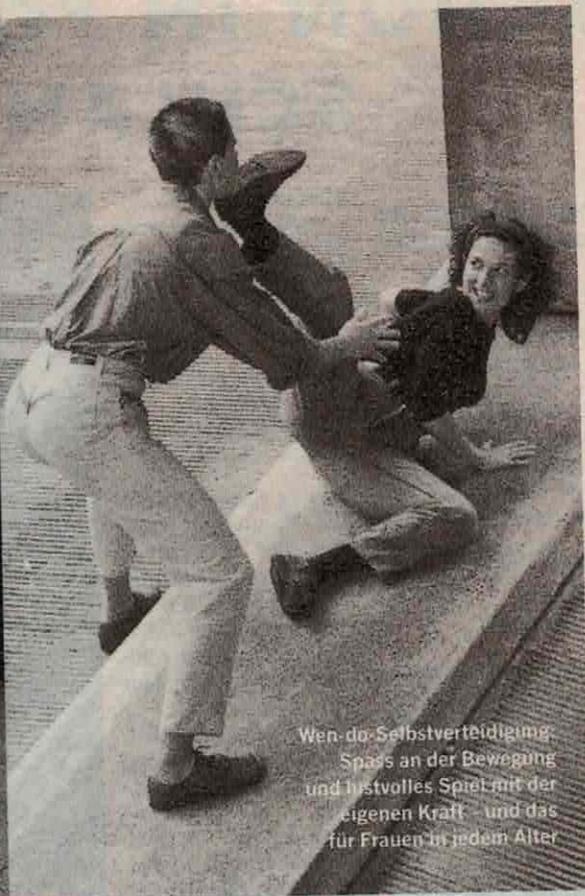
1. Die körperlich orientierte, praktische Selbstverteidigung: Sie lernen wirksame Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen.

2. Sie trainieren die verbale und psychologische Selbstverteidigung für ein selbstbewussteres Auftreten gegenüber alltäglichen Belästigungssituationen. Ebenso werden alternative Verhaltensstrategien erprobt, die

einen möglichen körperlichen Übergriff verhindern helfen.

3. Es wird über die Mechanismen weiblicher Erziehung diskutiert: welche gesellschaftlichen Erwartungen an uns Frauen gestellt werden und deren Auswirkungen auf unser Selbstbild. Dazu gehören die Auseinandersetzung mit der Opfer-Täter-Dynamik, die Schulung des Bewusstseins für bedrohliche Situationen sowie die persönlichen Präventionsmassnahmen.

Trotz der Ernsthaftigkeit dieses Themas soll Ihnen aber dieser Kurs auch Spass an der Bewegung und am Spiel mit der eigenen Kraft bereiten. Und dabei spielt weder das Alter noch die Fitness eine Rolle: Der Wen-do-Kurs ist für alle Frauen und Mädchen, die vor alltäglichen Belästigungen bis zur Vergewaltigung besser gewappnet sein wollen.



Wen-do-Selbstverteidigung: Spass an der Bewegung und lustvolles Spiel mit der eigenen Kraft - und das für Frauen in jedem Alter



Kursdauer/Kurszeiten

Samstag und Sonntag
jeweils 10 bis 16 Uhr (2x6 Stunden)

Kursorte, Daten und Kursbelegung:

Zürich

8./9. März 1997
Kurs für Frauen aller Altersstufen
15./16. März 1997
Kurs für Frauen ab 50 Jahren

Kursbelegung: min. 16 / max. 20

Subvention:
25 Franken für Stadtzürcherinnen ab 18 Jahren
50 Franken für Stadtzürcherinnen bis 18 Jahre

Bern

22./23. Februar 1997
Kurs für Frauen aller Altersstufen

Kursbelegung: min. 16 / max. 20

St. Gallen

22./23. Februar 1997
Kurs für Frauen aller Altersstufen

Kursbelegung: min. 12 / max. 16

Subvention:
60 Franken für Teilnehmerinnen aus den
Kantonen SG und AR

Basel

1./2. März 1997
Kurs für Frauen aller Altersstufen

Kursbelegung: min. 12 / max. 16

Luzern

1./2. März 1997
Kurs für Frauen aller Altersstufen

Kursbelegung: min. 16 / max. 20

Schnell anmelden

Ja, der Selbstverteidigungskurs «Wen-do» interessiert mich sehr. Ich melde mich für den folgenden Kurs an:

Datum: _____

Ort: _____

Möglicher Ersatztermin, falls das Wunschdatum bereits ausgebucht ist:

Datum: _____

Ort: _____

Kurskosten: (inklusive Kursmaterial)

- Ich bin Abonnentin und bezahle den Exklusivpreis von 210 Franken
- Ich bin Nichtabonnentin und bezahle einen Preis von 240 Franken
- Ich möchte Abonnentin werden und profitiere sofort vom Preisvorteil von 30 Franken

Name: _____ Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr. Geschäft: _____ Tel.-Nr. Privat: _____

Beruf/Tätigkeit: _____

Datum/Unterschrift: _____

**Einsenden oder faxen an: Verlag annabelle, Wen-do, Postfach, 8021 Zürich;
Fax 01/248 53 14**

Allgemeine Bedingungen:
Anmeldung: Anmeldungen werden nach Eingang bestätigt. Damit erhalten Sie einen Einzahlungsschein. Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingangsdatum berücksichtigt. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Bei zu vielen Anmeldungen werden Sie automatisch in der Warteliste aufgenommen. Zahlungsbedingungen: Die Kurskosten sind vier Wochen im voraus zu bezahlen. Annulation: Mit Unterschrift des obenstehenden Anmeldeformulars ist die Platzreservierung verbindlich. Schriftliche Abmeldung bis drei Wochen vor Kursbeginn, später muss der volle Kursbeitrag bezahlt werden, wenn keine Ersatzteilnehmerin gefunden werden kann.