

## **Selbstverteidigungskurse für das Frauenhaus und die Opferhilfestellen**

---

### **Jahresprogramm 2010**

- Wann:** Kurs 1: Sa 13. & So 14. März  
Kurs 2: Sa 18. & So 19. September  
Kurs 3: Sa 11. & So 12. Dezember
- Samstag 10.00h - 18.00h, Sonntag 10.00h - 16.30h  
Mittagspause nach Absprache.
- Wo:** Freiburg, Dojo du Bushido, Av General Guisan 50, nach der Kirche St. Therese, links im Hof. (Bus Nr. 5, Torry, Haltestelle St. Therese, Rdv 10 Min vorher bei der Kirche)
- Was:** Du lernst wirkungsvolle Techniken um dich in einer Gefahrensituation effektiv zu schützen und zu wehren. Wir gehen dabei speziell auf deine Wünsche und Erfahrungen ein.  
Du lernst selbstbewusster aufzutreten und Dich auch mit Worten zur Wehr zu setzen und wenn nötig dich erfolgreich abzugrenzen. Nach diesem Kurs weißt Du, dass du immer eine Chance hast und wie stark du auch sein kannst.
- Wer:** Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen mit Gewalterfahrung.
- Wie:** Selbstverteidigung ist nicht ein Hochleistungssport. Jede Frau übt mit den ihr zur Verfügung stehenden Fähigkeiten. Ruhige und bewegtere Lektionen wechseln sich harmonisch ab. Bitte nimm bequeme Kleider oder ein Trainer (Keine Turnschuhe, ev rutschfeste Socken), sowie persönliches Notizmaterial mit. Sich selber verteidigen können ist kraft-, macht- und freudvoll.
- Wieviel:** Minimum 5, Maximum 8 Frauen, Die Kurskosten betragen Fr. 230.— und werden von der Opferhilfe nur übernommen (bitte im Voraus Abklären) wenn der Kurs auch tatsächlich besucht wird. Wenn Du verhindert bist musst du dich deshalb unbedingt frühzeitig abmelden sonst dir muss der Kurs berechnet werden.
- Infos:** Bitte ruf ungeniert an, wenn du mich sprechen möchtest, mehr Informationen brauchst oder sonst eine Frage hast (079 445 41 36).

**Einschreibung für einen Selbstverteidigungskurse  
für das Frauenhaus und die Opferhilfestellen**

Einschreibung bitte einsenden an: Natalie Uhlmann, Rte de Morat 27, 3206 Wallenbuch

<b>NAME</b>	<b>VORNAME</b>
<b>ADRESSE</b>	<b>WOHNORT</b>
<b>EMAIL</b>	<b>TELEFONNUMMER</b>
<b>UNTERSCHRIFT</b>	<b>DATUM</b>
<input type="checkbox"/>	Ich nehme am Selbstverteidigungs – Kurs vom (bitte Nr / Datum einsetzen) teil.
<input type="checkbox"/>	Ich möchte am Auffrischungs- und Vertiefungsprogramm 2010-11 teilnehmen und steige ab (Bitte Kursnummer und Datum einsetzen) ein.
<input type="checkbox"/>	Ich möchte über weitere Kurs informiert werden. (Bitte ankreuzen).