



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart
Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart
Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de
Homepage: www.bvfest.de

Der BV FeSt e.V. freut sich, folgende Veranstaltung anbieten zu können:

„Einführungs-Kurs“

WENDO

alltagsnahe Selbstsicherheit, Selbstbehauptung,
Selbstverteidigung

für Frauen

am Sonntag, dem 30. 1. 2011, 17 – 20 h
in Stuttgart in der Jugendherberge, Haußmannstr. 27 (Tagungsraum)

Ich möchte Sie einladen, in Theorie und Praxis die wichtigsten Grundaspekte von Frauenselbstverteidigung kennen zu lernen und möchte mit Ihnen gerne einen Bogen über die verschiedenen Ebenen von "Selbstverteidigung" spannen:

- Wahrnehmung und Bewertung einer Situation,
- Atmung, Selbstbehauptung mit Stimme und Körpersprache
- bis hin zur (manchmal eben doch not-wendigen) körperlichen Selbstverteidigung.

JEDE Frau hat **IHRE** Möglichkeiten der Gegenwehr! Denn:

"Selbstverteidigung ist
90% Einstellung und
10% Technik."

Vortrag mit Gespräch und praktischen Übungen.

Sie können in Ihrer ganz normalen Alltagskleidung kommen. Für Frauen ab 17 Jahren; ältere Frauen oder Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen! Der Seminarraum ist barrierefrei.

Wendo-Trainerin: Andrea Durner. **Wendo** ist *kein* Kampfsport sondern spezielle Selbstverteidigung *von Frauen für Frauen* und Mädchen aller Art.

Angeboten wird die Veranstaltung vom

Bundesfachverband für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (BV FeSt e.V.), dem Trainerinnen unterschiedlichster feministischer Selbstverteidigungsstile angehören.

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinsitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01



B u n d e s f a c h v e r b a n d Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart
Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart
Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de
Homepage: www.bvfest.de

Informationen zur Veranstaltung:

- Kursgebühr:** 17,- EUR oder 14,- EUR (je nach Einkommen)
In der Kursgebühr enthalten sind Kopien.
- Anmeldung:** **bitte bis spätestens 24. Januar 2011**
1. verbindlich mit untenstehendem Anmeldeformular und
2. der Überweisung der Teilnahmegebühr auf das Konto des BV FeSt e.V. (s.u.)
- Anmeldebestätigung:** gibt es *nicht* extra. Falls die Veranstaltung ausgebucht ist oder abgesagt werden muss, erhalten Sie unter der von Ihnen angegebenen Tel.Nr. oder Mailadresse Bescheid.
- Für Fragen** zur Veranstaltung, zum BV FeSt e.V. oder allgemein zu Themen rund um Frauenselbstverteidigung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen aus Stuttgart,
Andrea Durner, Barbara Götz, Barbara Matten, Renate Rommel
(BV FeSt e.V. Vorstandsfrauen)

Anmeldeformular

Bitte schicken Sie Ihre ANMELDUNG
per Mail an Barbara Matten vom BV FeSt e.V.: b.matten@web.de oder
per Post an die BV FeSt-Adresse (siehe Briefkopf!).

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung
„Einführungskurs Wendo“ am 30. 1. 2011 in Stuttgart an:

Name:

Anschrift:

Telefonnummer:

tagsüber abends

E-Mail:

Die Kursgebühr von 17,- EUR / 14,- EUR (je nach Einkommen / aufrichtige Selbsteinschätzung)
habe ich auf das Konto des BV FeSt e.V. überwiesen (s. Fußzeile): ja noch nicht

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinsitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01