

powered by

zoomberatungen

BLASERSYSTEMSAG  
ELEKTROINSTALLATIONEN AUTOMATIONSSYSTEME  
www.blasersystems.ch

Die Mobiliar  
Versicherungen & Vorsorge  
Agentur Münsingen, Rolf Hofmann

eggen bier worb  
Das Bier aus unserer Gegend

RISTORANTE PIZZERIA  
Il Grappino  
MÜNSINGEN

SPAR-LEIHKASSE  
MÜNSINGEN

Gesamtkontor für Alle um Mitternacht  
Reichhaltige Tombola  
Neu: Warmes Essen ab 19.00 Uhr !!  
Gemütliches Beisammensein bei Speis und Trank  
Der Jodlerklub Uttigen freut sich auf Euren Besuch

## Berner Landbote • Mit mir nicht!

### Gemeinsam mit der EnergieOase Chin-Woo Kung Fu Schule in Steffisburg führt der Berner Landbote am 14. Februar für seine Leserinnen einen Selbstverteidigungskurs durch.



Im Kurs soll gelernt werden, wie man sich mit einfachen Mitteln wehren kann.

Bild: zvg.

Wenn man morgens zur Arbeit geht, ist es meist noch dunkel und am Abend auf dem Heimweg ist es bereits schon am Eindunkeln. Viele fühlen sich dabei unsicher und sind am Abend nicht mehr gerne alleine unterwegs.

«Aus dieser 'Opfermentalität' gilt es auszubrechen, ist sich Walter Bortner,

Leiter der EnergieOase Chin-Woo Kung Fu Schule Steffisburg sicher. Um dies zu erlernen, bietet der **Berner Landbote** gemeinsam mit der EnergieOase Chin-Woo Kung Fu Schule einen Kurs für seine Leserinnen durch. Dabei soll gelernt werden, mit einfachen Mitteln etwas zu bewegen.

Walter Bortner führte bereits erfolgreich mehrere solcher Selbstverteidigungskurse durch und weiss, worauf es dabei ankommt. Schliesslich kann man in drei Stunden aus niemandem einen **Profi** machen. «Der Kurs ist **realistisch**, einfach, aktiv und logisch».

erklärt der verheiratete Vater. **Realistisch** bedeutet, dass man auf normale **Übergriffe** zu reagieren lernt. Es geht darum, Distanzen zu **schaffen**, die Situation einschätzen zu lernen und sich klar mitteilen zu können.

Einfach bedeutet, dass man einfache Bewegungen erlernt, die man auch im **Alltag** braucht. Es werden **Schutzpositionen** gezeigt, aber auch einfache gerade Faustschläge, die beim **Gegenüber** eine kurze **Schockwirkung** provozieren, die Zeit zum Wegrennen lassen **soll**. Es geht darum, klar zu machen «**Mit mir nicht!**»

Aktiv meint, dass man etwas tun muss. Mit der körperlichen **Aktivität** steigt auch die geistige Aktivität. So ist man besser **auf** auffällig gefährliche **Si-**

**tuationen** vorbereitet. Unter logisch versteht Walter Bortner, der seine Schule seit **30** Jahren führt, dass der Kurs auf einem System aufbaut. **Hierbei** wird gelernt, die natürlichen **Körperorganismen** auszunutzen.

Die bisherigen Kurse sind jeweils sehr gut angekommen. Manchmal bildete er sogar einen Einstieg in weitere, tiefgehende Trainings. Beim Selbstverteidigungskurs können alle Anfängerinnen mitmachen, die sich etwas sicherer fühlen wollen. **Vorkenntnisse** sind nicht nötig.

**Allerdings** ist die Teilnehmerzahl auf zwölf Personen beschränkt. Auch ist es wichtig, mittels Talon mitzuteilen, ob man an irgendwelchen Gebrechen, wie beispielsweise Rückenproblemen leidet. Mitnehmen sollte man leichte Kleidung, am besten Trainingshosen, ein **T-Shirt** und Socken oder wer hat, **Mattenfinken**.

Die Kurse findet **am 14.** Februar, von **9.00 bis 12.00 Uhr** und **13.00 bis 16.00 Uhr** in der EnergieOase Chin-Woo Kung Fu Schule in Steffisburg statt und hat einen Wert von 75 Franken. Für **Landbote-Leserinnen** kostet der Kurs 25 Franken, inklusive eines T-Shirts der EnergieOase **Chin-Woo Kung Fu Schule** Steffisburg. Die Kosten sind am Kurstag vor dem Kurs direkt zu bezahlen. **ein.**

Anmeldeschluss ist Donnerstag, 6. Februar (Datum des Poststempels).

Anmeldetalon ausschneiden und abschicken an:

**Berner Landbote**  
«Selbstverteidigungskurs für Frauen»  
Postfach 1421  
3110 Münsingen

#### Anmeldung Selbstverteidigungskurs

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Jahrgang:

Ich leide **an** folgenden Gebrechen:

T-Shirt Grösse:  S  M  L  XL

Uhrzeit des Kurses:  9.00 - 12.00 Uhr  13.00 - 16.00 Uhr

Ich melde **mich** für den Kurs vom **14.** Februar von **9.00 bis 12.00 Uhr** od **13.00 bis 16.00 Uhr** an. Die **Teilnahme** wird mir noch per **Post** bestäti, (**Falls** der Kurs noch **nicht** ausgebucht **ist.**)