Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 83 (1974)
Heft: 2

Rubrik: Unsere Gesundheit

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

unsere Gesundheit

Unter der Rubrik «Unsere Gesundheit» bringen wir einmal einen längeren Artikel, den wir mit freundlicher Erlaubnis des Sämann-Verlages dem Heft 4, August 1971, von «Rhythmik und Pädagogik» entnommen haben. Es handelt sich dabei um den Nachdruck einer Diplomarbeit des Rhythmik-Seminars am Konservatorium Zürich, den wir etwas gekürzt haben.
Erst zögernd bricht in der Allgemeinheit die Erkenntnis durch, dass musische Erziehung für die Bildung der Persönlichkeit nötig ist. Die Rhythmik kann gerade in der heutigen Zeit mit ihren pausenlosen, ungeordneten Sinneseindrücken eine grosse Erziehungshilfe bedeuten. Doch in weiten Kreisen der Bevölkerung ist die Rhythmik noch unbekannt, oder es bestehen sehr unklare Vorstellungen darüber. Diese Ungewissheit und der Mangel an Lehrkräften haben zur Folge, dass nur erst wenig Kinder in den Genuss dieser Methode gelangen, die einen so wertvollen Beitrag zur Erziehung des jungen Menschen leisten kann.

Ziele und Aufgabe der Rhythmik heute

Die Rhythmik hat zum Ziel, den Menschen zur inneren Freiheit zu führen. Durch Übungen, die dem Alter und den Fähigkeiten des Menschen angepasst sein sollen, wird ihm die Möglichkeit geboten, sich auf vielerlei Arten zu bewegen, und damit auch geistig schöpferisch zu werden. So wird er nach und nach zu einem gesunden Selbstwertgefühl kommen, das eine wichtige Voraussetzung zur inneren Freiheit und zur harmonischen Beziehung zur Gemeinschaft ist.
Will die Rhythmik dem Menschen zu einer ganzheitlichen Entfaltung verhelfen, darf sie nicht nur ihn selbst betrachten, sondern sie muss auch seine Umwelt und ihre Einflüsse berücksichtigen. Da sich nun diese Umwelt ständig verändert, müssen auch Sinn und Zweck der gebräuchlichen Übungsgruppen immer wieder neu überdacht werden.
Die Rhythmik geht von der natürlichen Beziehung des Menschen zur Bewegung und Musik aus. Gesang und Tanz waren seit jeher bei allen Völkern unzertrennlich miteinander verbunden. «Allein schon durch das Anhören von Musik werden im Zuhörer Bewegungsvorstellungen ausgelöst und das Nervensystem angesprochen. Kann sich der Mensch gleichzeitig bewegen, so bilden sich dadurch seine motorischen und sensorischen Fähigkeiten aus.» (M. Scheiblauer in Lobpreisung der Musik, 116). Von grosser Bedeutung für das Kind ist die spontane, später auch die nachahmende Bewegung. Nur durch sie kommt es in nahen Kontakt mit seiner Umwelt. Mit einfacher Musik begleitete Bewegung ist für das Kind sehr lustbetont; es fühlt sich wohl.
Kleine Wohnungen mit zuwenig Spielraum, Lärmempfindlichkeit der Erwachsenen, die für das Kind zu laute und zu komplizierte Musik aus dem Radio sind das Gegenteil von dem, was es zur gesunden Entwicklung nötig hat. Die Übungen im freien Raum, wo sich das Kind frei bewegen kann, mit der einzigen Einschränkung, dass es andere nicht stören soll, begünstigen die Beziehung zum Raum und die Orientierung in ihm.
Im Alltag wird der Mensch immer wieder gezwungen, um Hindernisse herumzugehen und diesen auszuweichen. Für das Kind bedeuten sie die Hinderung seines Bewegungsdranges. Weshalb machen wir nun Übungen im beschränkten Raum? Wir zeigen dem Kind eine neue, anregende Art, sich mit Hindernissen zu beschäftigen. Zu den Gegenständen, mit denen wir den Raum beschränken, muss es eine Beziehung haben. Es kann entweder selbst einen Gegenstand wählen und hinstellen, wo es will, oder wir lassen es zum Beispiel zuerst Kugeln rollen im Reifen, erst nachher geht es um die Reifen herum. Da die vorangehende Tätigkeit mit Kugeln und Reifen dem Kind Freude bereitet hat, wird es ganz von selbst diese Gegenstände schonen. Eine weitere Beziehung zum raumbeschränkenden Gegenstand bekommt das Kind, wenn es durch ihn zu einer weiteren Bewegung angeregt wird: Es kann im ganzen Raum laufen, wenn es zu einer aufgestellten Rasselbüchse kommt, darf es einen Sprung darüber machen. Sind die Raumwege bei Übungen im freien Raum anfänglich wenig phantasievoll, so werden sie durch das Sich-Bewegen im beschränkten Raum reicher. Die aufgestellten Gegenstände sind jetzt nicht mehr bewegungshemmend, sondern sie regen dazu an, in Bogen, Schleifen und Kreisen um sie herumzugehen.
Damit haben wir Gelegenheit gegeben, zu Gegenständen und Raum, in gewisser Hinsicht sogar auch zum Mitschüler eine Beziehung zu schaffen. Diese erfährt das Kind als eine Ordnung, die es zum Teil selbst bestimmen und mitgestalten kann. So wird es für den Alltag die Fähigkeit erwerben, seine gegenständliche Umgebung zu bewältigen.
Wenn Menschen Hemmungen haben, die Weite des Raumes auszukosten, kann ihnen die Musik helfen, sich freier zu bewegen. In der Improvisation am Klavier oder mit der Bambusflöte werden wir deshalb Melodien mit grossem Ambitus und anregendem Rhythmus wählen. Grosse Bewegung in der Musik ruft intensive Bewegung des Menschen im Raum und seiner selbst hervor. Bei Jugendlichen und Erwachsenen können wir ausserdem mehr Dynamik und Agogik und auch eine komplizierte Harmonik verwenden. Die Musik fördert und unterstützt einerseits die Bewegung, anderseits wird der Mensch gerade dadurch zu einem besseren musikalischen Verständnis geführt.
Diese fruchtbare Wechselwirkung zwischen Musik und Bewegung kann immer tiefer und subtiler werden, indem musikalische Begriffe körperlich ausgeführt und intensiv erlebt werden. Es ist deshalb wichtig, schon dem Kinde einfache Notenwerte, Taktarten, dynamische Bezeichnungen, ferner Tonhöhe, Tonraum und Tonfolge, Harmonien und Klangfarbe in Zusammenhang mit Bewegung zu vermitteln. Ältere Kinder haben Freude an Übergangsbegriffen wie leiser, lauter, schneller oder langsamer werden usw. und auch am Gestalten von einfachen Formen durch kleine Bewegungsmotive, zum Beispiel mit dem Ball. Zweistimmigkeit – freie oder an ein Metrum gebundene – im eigenen Körper ist für diese Altersstufe schon schwieriger, macht aber Spass. Jugendliche, die voller Gegensätze sind, finden grosse Genugtuung in der körperlichen Darstellung von Akzenten, Synkopen, plötzlich oder langsam wechselnder Dynamik, feinen agogischen Abstufungen und eindrücklichen Harmonien, weil sie so ihrer inneren Bewegtheit Ausdruck verschaffen können. Je mehr der Mensch durch musikalische Anregung seine Bewegung gestalten lernt, desto mehr wird ihn die Musik erfüllen, weil sie ihn befähigt, seine Empfindung von innen her zu gestalten.
Manchen Menschen gelingt der Einstieg in die Rhythmik von der Musik her nur schwer. Können sie aber ihre Aufmerksam-

Bewegung – Ruhe, Spannung – Entspannung, Freiheit – Einordnung sind Grundelemente der rhythmischen Erziehung. Der Reifen ist ein vielgebrauchtes Gerät; für das Kind wird er zum Spielzeug, von dem es zu Bewegung angeregt wird, in dessen Kreis es auch das Gefühl der Geborgenheit erleben kann.

keit von sich selbst weg auf einen Gegenstand lenken, vergessen sie ihre Unsicherheit und verlieren ihre Hemmungen. Deshalb kommt der Verwendung des Rhythmikmaterials so grosse pädagogische Bedeutung zu. Das Experimentieren beispielsweise mit einem Tuch und das Erproben seiner Gesetzmässigkeiten lassen kleine charakteristische Bewegungsmotive entstehen, die durch musikalische Begleitung intensiver und lebendiger werden.
Wird schon durch das Anhören von Musik eine motorische Bereitschaft geweckt, so wird auch ihr Unterbruch ganz sicher von jedem Menschen mehr oder weniger schnell bemerkt. Verbinden wir in einer Übung das Anhalten der Musik mit dem der Bewegung, so kann sich beim motorisch Gestörten die Zeitspanne zwischen dem Wahrnehmen des Abbrechens der Musik und dem Anhalten der eigenen Bewegung verlängern. Er beherrscht seinen Körper nicht und fühlt sich unsicher. Grosszügige, ungezwungene Bewegung ist der Anfang für die Ausbildung der Feinmotorik. Von der grossen Bewegung kommt man leichter in die kleine und präzise, eine langanhaltende Bewegung kann in immer schneller sich folgenden Abständen unterbrochen werden. Hat ein Kind erst die ordnende Pause des Unterbruchs am eigenen Körper erfahren, wird es dasselbe mit der Zeit auch im geistig-seelischen Bereich machen. Unterbruch heisst ausschalten, innere Ruhe finden, oder, was zur Wahrung des Ichs in unserer Zeit so wichtig ist, dem Einbruch der ruhelosen Umgebung entgegensteuern.
Seitdem der Mensch die Technik erfunden hat, um, wie er meinte, frei zu werden, ist er auch von ihr abhängig geworden. Unsere Welt stellt zwar riesige Anforderungen an den Menschen in bezug auf den schnellen und korrekten Wechsel verschiedenartigster Tätigkeiten oder deren langanhaltende konzentrierte Ausführung, gibt ihm aber keine Möglichkeit zum ruhigen und gezielten Erwerb dieser Fähigkeiten. Dazu fehlen Zeit und Raum. Da der Mensch aber zu seinem Fortbestehen eine grosse Anzahl ungewohnter Bewegungsarten unbedingt beherrschen muss und ihm die dazu notwendige Gelöstheit fehlt, verkrampft er sich, er wendet zuviel Kraft auf für ein geringes Resultat. Er wird – und das ist ja in unserer Zeit sehr schlimm – unproduktiv. Ein körperlicher Leistungsabfall hat sehr oft einen Abstieg im psychischen Bereich und Resignation zur Folge.
Wie kann das Kind vor dieser Situation bewahrt werden? Innerlich entspannt und vertieft wird das Kind dann, wenn es lange bei einer Beschäftigung bleiben darf, die es fasziniert. Wird es schon früh in seinen Spielen zu viel unterbrochen, verliert es auch für später die Fähigkeit zu länger dauernder Aufmerksamkeit. In der Rhythmikstunde können wir ihm Gelegenheit geben, eine Tätigkeit auszuführen, solange es will. Anfangs wird diese Zeitspanne sehr kurz sein, wird sich aber verlängern, je mehr sich das Kind vertiefen kann. Es wird dann Freude daran haben, eine zielgerichtete Beschäftigung längere Zeit auszuführen, z. B. einen komplizierten Bau mit Schlaghölzchen und Stäbchen so lange wieder aufzustellen, bis das kleine Kunstwerk sicher steht. Aus einer solchen Übung ist gut ersichtlich, dass immer verschiedene Übungsarten in ihr vereinigt sind. Im genannten Fall erfordert die präzise Bewegung für das Aufstellen des Materials eine ausserordentlich feine Muskelkonzentration, zugleich verlangt die lange andauernde Übung ein beachtliches Durchhaltevermögen.
Anderseits findet das Kind Vergnügen am unregelmässigen Wechsel zweier gegenläufiger Tätigkeiten, sofern die dafür gewählten Bewegungsarten vorerst einfach und dem Entwicklungsstand angepasst sind, und wenn das Umschalten zunächst nach seinen eigenen Wünschen erfolgt.
Das Zusammenspiel zwischen Musik und Bewegung erfordert ein feines, konzentriertes Hinhören. Kleine Kinder haben empfindliche Ohren; werden sie jedoch mit akustischen Reizen überflutet, verlieren sie die Fähigkeit, ihren Hörsinn zu gebrauchen und zu entfalten. Zuerst muss also nötigenfalls die Aufmerksamkeit auf Klänge und Geräusche wieder hergestellt werden. Zum Beispiel wird ein Triangel angeschlagen, und die Kinder, die die Augen geschlossen halten, zeigen, von welcher Stelle im Zimmer der Klang ausgeht. Später lassen wir sie unterscheiden zwischen zwei und mehreren

Die musikalische Bildung – mit einfachsten Mitteln – kann sehr früh beginnen. In Beziehung gebracht zum Körpergefühl und allen Sinnen, wirkt sie befreiend auf die schöpferischen Fähigkeiten. Die Gesetzmässigkeiten in der Musik helfen dem Rhythmikschüler, seine eigene Ordnung zu finden.

Geräuschen oder Klängen. Spielen wir zum Wechsel zwischen zwei verschiedenen Bewegungen auf zwei verschiedene Arten Klavier, werden sie das sofort merken und freudig reagieren. Damit ist auch schon die Bereitschaft da, feinere Unterschiede wahrzunehmen und von der Musik her auf die Bewegung zu übertragen.

Ebenso wichtig wie die akustische Konzentration ist die visuelle. Vor allem ist aufmerksames Hinsehen auch im Alltag von grosser Bedeutung, z. B. im Stadtverkehr und im Umgang mit Menschen.

Das kleine Kind bringt am ehesten Aufmerksamkeit zum Fixieren auf, wenn sich der Gegenstand bewegt. Erst später erwirbt es die Fähigkeit, mit den Augen auch statische Situationen zu erfassen und im Gedächtnis zu behalten. Es gibt viele Möglichkeiten und Gelegenheiten zur Ausbildung der visuellen Konzentration.

Die Nachahmung einer Bewegung ist in allen Altersstufen wichtig. Da jeder Mensch die Tendenz hat, gewisse Bewegungsabläufe, bei denen er sich wohlfühlt, oft zu wiederholen, kommt er in ganz neue körpertechnische Situationen, wenn er sich nach einem Vorbild richtet. Dabei braucht es von Seiten des Nachzuahmenden klar und bewusst geführte Bewegungsmotive, Einfühlungsvermögen in die Möglichkeiten des andern, von seiten der Nachahmenden genaue Beobachtung. Ebenso wie von einer vorgemachten Bewegung könnte man von einem schwungvollen Linienmotiv ausgehen. Diese Linien zeichnen wir in die Luft in verschiedenen Grössen und Ebenen, schliesslich führen wir sie mit dem ganzen Körper aus. Dabei werden wir bemerken, dass kleine Abweichungen auf die Bewegung, ihre Art und Dynamik einen interessanten Einfluss haben.

Schliesslich ist noch die taktile Konzentration zu erwähnen. Die Anwendung solcher Übungen ist aber beschränkt, da viele Menschen eine Berührung als eine Verletzung der persönlichen Integrität empfinden. Es können aber doch einfache Linienmotive und vor allem Rhythmen auf Rücken oder Handflächen übertragen werden. Der Tastsinn kann und soll auch an Gegenständen geübt und gefördert werden. Die Konzentration richtet sich dann auf Gruppierung, Form und Beschaffenheit des Materials.

Die Schulung der Sinne ist für das Leben überhaupt wichtig. Durch besseres Hinsehen, Hinhorchen und Fühlen kommt der Mensch in besseren Kontakt mit seiner Umwelt, ist aber auch fähig, die Eindrücke aus der Umwelt auszuwählen, schöpferisch zu verarbeiten.

Bis jetzt wurden fast alle Übungen nur im Hinblick auf den einzelnen betrachtet. Ein wichtiges Moment in der Rhythmik ist aber die Gruppe. Oft haben die Kinder, die in die Stunde kommen, keine Beziehung zueinander. Sie haben meist auch gar nicht selbst beschlossen, herzukommen. Eine neue Klasse ist daher noch keine Gruppe im wahren Sinn, indem sie nicht auf eigenen Antrieb der Glieder gebildet wurde, sondern sie ist ein Sichzusammenfinden einzelner Individuen. Normale Kinder sind aber viel mehr auf den Kontakt mit den Mitmenschen ausgerichtet, als man im allgemeinen erwartet, und sie haben den Wunsch «dabei zu sein». Auf solchen primären Verhaltensweisen können eigentliche soziale Übungen aufgebaut werden, bei denen ein Aufeinander-Eingehen verlangt wird. Wie die Kinder im Spiel durch das Übernehmen der Rolle des Vaters oder der Mutter eine Verhaltensweise erlernen, die ihnen später zum Mann- oder Frau-Werden hilft, so können sie auch in der Rhythmikstunde verschiedene soziale Verhaltensweisen üben, nämlich die des Führens und Folgens, das heisst des sich Überordnens, Einordnens oder Unterordnens. Es bietet sich hier eine optimale Umgebung, wo jedes Kind jede Rolle ausführen und erleben kann. Das ist z. B. bei einer spontan gebildeten Gruppe spielender Kinder nicht der Fall, weil dort eine meist gleichbleibende Hierarchie besteht, wo sich ein Anführer, sogenannte Gefolgsleute und Ausgestossene vorfinden. Das Führen verlangt Rücksichtnahme auf die Möglichkeiten derjenigen, die geführt werden sollen, grosses Verantwortungsbewusstsein und klares Befehlen. Von den Geführten wird der Verzicht auf eine eigene Idee gefordert. Indem sich ein Kind, das bei einer Übung der Führer war, nachher wieder einordnen muss in der Schar der Geführten, wird es dem neuen Führer nicht blindlings folgen, und es wird die Führung richtig beurteilen können.

Einfache oder je nach Entwicklungsgrad komplizierte Begriffe aus der Musik oder – bei vorsichtiger Wahl – aus andern Gebieten mit dem Körper darstellen und erleben zu können, heisst einen ganzheitlichen Eindruck davon zu bekommen. Heute wird dem Benennen von Begriffen eher zu grosse Bedeutung zugemessen. Ihre verschiedenen Aspekte treten in so verwirrend grosser Zahl und Unordnung an den Menschen heran, dass er nicht imstande ist, sie klar gegeneinander abzugrenzen und sie zu erfassen. Beim Versuch, eine Übersicht zu gewinnen, verfällt er oft der Neigung, sie nur intellektuell einzuordnen. Dadurch kann der schöpferisch wichtige Vorgang der Aufnahme, der Verarbeitung und schliesslich der Wiedergabe beeinträchtigt werden. Verschiedene Begriffe oder Ideen harmonisch miteinander zu verbinden, stellt grosse Anforderungen an die Bewegungstechnik und verfeinert sie stetig. Hat der Mensch genug Anregungen von aussen erhalten, wird seine eigene Phantasie wach. Er beginnt sich nach Vorstellungen zu bewegen, die aus ihm selbst kommen; nun hat er auch den Mut, sie auszuführen. Ist jemand ganz in eine Beschäftigung vertieft, gebraucht man oft den Ausdruck, er sei «mit Leib und Seele» dabei. Bewegt er sich auf solch vertiefte Art, befasst er sich körperlich und geistig ganz mit der Ausführung seines Bewegungszieles, während das Sich-äussern-Können einen ordnenden, entspannten Gemütszustand herbeiruft. Da er von akustischen, visuellen und taktilen Erlebnissen dazu angeregt worden ist, kann er nun den umgekehrten Vorgang ausführen und einen Bewegungseindruck z.B. in eine Zeichnung oder in eine einfache Folge von Klängen übersetzen. Es wird ihm möglich, Analogien zwischen verschiedenen Gebieten zu entdecken und zusammenzuführen. Wenn die Bewegung einen wirklichen Inhalt hat, kann sie sofort unterschieden werden von einem oberflächlichen Flunkern, das den Menschen nicht bereichert.

Es ist ein Urbedürfnis des Menschen, Erlebnisse in irgendeiner Form auszudrücken. Das Ergebnis eines solchen Vorgangs ist aber nicht die Wiederherstellung der Ruhe, wie sie vor dem Erlebnis da war, sondern es wird dadurch ein reicherer Zustand geschaffen, zu dessen Bestandteil das betreffende Erlebnis geworden ist, und wo der Mensch anders ist, als er vorher war. Innere Ordnung und Selbstwertgefühl geben ihm die Möglichkeit, Eindrücke sinnvoll zu verarbeiten und somit Künstler seines eigenen Lebens zu werden. Th. Bovet schreibt: «Das Leben ist ein ständiges Aufeinander- und Zusammenwirken von Kräften; die lebendige Person darin ist gewissermassen der Knotenpunkt, wo sich die Kräfte zu einem Ganzen gestalten und wiederum als solches frei agieren. Der spontane Ausdruck dieses freien Agierens ist die persönliche Lebensgestaltung. Freiheit bedeutet die Möglichkeit, so oder auch anders zu können, nicht wie ein Automat auf die unmittelbaren Gegebenheiten zu reagieren, sondern in einer Weise zu handeln, die dem Ganzen der Person und ihren Ordnungen gemäss ist.»

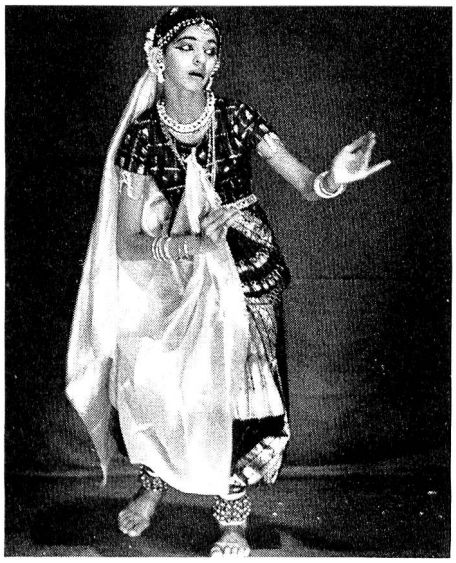
Die Rhythmik ist, obwohl sie auf der Musik aufbaut, keineswegs nur sogenannt musikalischen Schülern vorbehalten. Dazu sagt E. Feudel, eine Schülerin von Jaques-Dalcroze: «Fragen des Musikunterrichts pflegen sich auf ein Sondergebiet der Musik zu beziehen, etwa die Technik eines bestimmten Instrumentes oder die Ausbildung einer besonderen Fertigkeit, z. B. des Blattsingens. Fragen der Musikerziehung hingegen haben die Tendenz, den Ausgangspunkt einer einzigen Kunst zu überschreiten und auf Kunst und Leben im allgemeinen überzugreifen. Sie betrachtet es als ihre Aufgabe, dem Menschen eine innere Haltung der Kunst gegenüber zu ermöglichen.»

Die Rhythmik will durch die Musik allen die Möglichkeit geben, schöpferisch zu werden. Indem der Mensch Gelegenheit erhält, sich künstlerisch zu betätigen, ohne dabei in einer Kunstrichtung besonders begabt sein zu müssen, bekommt er die Fähigkeit, aus seiner Tiefe Kräfte zu schöpfen und nach aussen zu tragen. Claire Bärtschi

1. Mutter und Kind in Bangladesh

2. Kleiner Wasserträger in Delhi

3. Drei Geschwister (Südindien)



4. Südindische Tänzerin

5. In einem Bihari-Lager in Bangladesh

Rotkreuz-Plakate

Das Schweizerische Rote Kreuz sucht immer neue Wege, um Mittel zu beschaffen. Aus diesem Grunde hat es fünf schwarz/-weiss Posters in der Grösse von ungefähr 50 x 70 cm herausgegeben. Die Bilder können beim Zentralsekretariat des SRK zu Fr. 6.– das Stück bezogen werden. Damit die Versandspesen möglichst tief gehalten werden, bitten wir unsere Abonnenten, auch bei ihren Bekannten und Nachbarn nachzufragen, damit Bestellungen von mindestens 5 Stück aufgegeben werden können, assortiert oder vom gleichen Sujet.
Jeder Sendung wird ein Einzahlungsschein beigelegt, den Sie bitte zum Begleichen der Rechnung verwenden wollen.

Bestellschein

Ich bestelle folgende Plakate zum Preis von Fr. 6.– das Stück:

_____ Stück Nr. 1 _____ Stück Nr. 2 _____ Stück Nr. 3

_____ Stück Nr. 4 _____ Stück Nr. 5

Name: _____

Strasse: _____

Postleitzahl: _____ Ort: _____

Bitte Bestellschein senden an:

Schweizerisches Rotes Kreuz
Abteilung Information und Werbung
Taubenstrasse 8, 3001 Bern