

## • WISSENSWERTES

Ort	<p>Gymnastikraum im Sportzentrum Süd, Halle 1 Offizielle Adresse: Pleikartsförster Straße 130, 69124 Heidelberg-Kirchheim (Siehe Google Maps)</p> <p>Erreichbar mit Buslinie 33 Haltestelle: „Gregor Mendel Realschule“ Ein Übersichtsplan wird nach Anmeldung zugeschickt</p>
Datum	<p>Sa., 12.03., 14-19 Uhr &amp; So., 13.03.2016, 11-16 Uhr (jeweils inkl. Pause)</p>
Kursgebühr	<p>60,- Euro regulär 50,- Euro für Mitglieder von BiBeZ e.V. sowie für alle die Frauen, die mit wenig Geld auskommen müssen.</p> <p><b>Wir bitten um Überweisung der Kursgebühr VOR Beginn des Kurses auf das Konto des BiBeZ e.V. (s. hinten)</b></p>
Anmeldung + Anmelde- schluss	<p>Anmeldeschluss: Freitag 04. März 2016</p> <p>Anmeldungen bitte an BiBeZ e.V. per Mail <a href="mailto:susanne.voelker@bibeze.de">susanne.voelker@bibeze.de</a> oder telefonisch: 06221-586779</p> <p>Maximale TN-Zahl: 8 Frauen</p>
Was noch wichtig ist	<p>Ziehen Sie bequeme Kleidung an Der Kurs wechselt zwischen aktiven Einheiten mit Übungen und Gesprächsrunden. Die Teilnahme an den Übungen ist freiwillig. Pausen sind inbegriffen. Für Essen/ Getränke bitten wir, selbst zu sorgen</p>

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit körperlicher Behinderung/chronischer Erkrankung

Gewalt geschieht potentiell immer, wenn  
Grenzen ohne Zustimmung übertreten  
werden.

Viele Frauen schränken ihre persönliche  
Freiheit und ihren Handlungsspielraum ein,  
um sicher vor Übergriffen und Gewalt-  
erfahrungen zu sein. Aber auch für Frauen mit  
Behinderungen/ chronischen Erkrankungen  
gilt: „Das Leben gehört mir, selbstbestimmt  
und angstfrei!“

Frauen mit Behinderungen/ chronischen  
Erkrankungen sind z.B. durch ihr  
Angewiesen-Sein auf Hilfe häufiger mit  
erniedrigenden oder anderen Gewalt-  
situationen konfrontiert.

Die Bereitschaft und Entschlossenheit, sich zu  
wehren, kommt von innen und kann im Kurs  
gemeinsam und durch mentale Übungen  
gestärkt werden.

Der Kurs vermittelt Selbstbehauptungs-  
strategien und Selbstverteidigungstechniken  
unter Berücksichtigung der individuellen  
Möglichkeiten. Hilfsmittel, die ggf. genutzt  
werden, z.B. ein Rollstuhl oder eine Krücke  
werden dabei als möglicher  
Verteidigungsgegenstand einbezogen.

Um Belästigungen zu vermeiden wird  
Frauen oft geraten, sich möglichst passiv  
und unauffällig zu verhalten oder zu  
kleiden. Obwohl Ergebnisse wissen-  
schaftlicher Studien gegen derartige  
Strategien sprechen, sind sie immer noch  
weit verbreitet.

Im Kurs werden Verhaltensweisen  
vermittelt und eingeübt, die gegen  
Grenzüberschreitungen und alltägliche  
Übergriffe jeglicher Art eingesetzt  
werden können. Hierzu gehören auch  
Übungen zur Wahrnehmung von eigener  
und fremder Körpersprache, Rollenspiele  
zum Erproben verbaler Konfliktsituatio-  
nen und ein intensiver Austausch unter-  
einander. Dadurch kann das Vertrauen in  
die eigenen Fähigkeiten reflektiert und  
gestärkt werden.

### Die Kursleiterin:

Marion Rapp (Jg. 67), Pädagogin,  
Biologin, Zweites Staatsexamen. Seit  
1999 Trainerin für Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung nach dem Konzept  
von Sunny Graff: „Jede Frau und jedes  
Mädchen kann sich wehren“.  
Weitere Infos unter [www.marionrapp.de](http://www.marionrapp.de)



## ANMELDEABSCHNITT

Bitte ausfüllen + Zutreffendes ankreuzen. Mobilnummer und/ oder Email unbedingt angeben.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mobil-Nr./ Email \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

geboren am \_\_\_\_\_

Art der Behinderung/ chronischen Erkrankung  
\_\_\_\_\_

ggf. genutzte Hilfsmittel  
\_\_\_\_\_

Ich benötige Unterstützung beim

① Toilettengang ② Transfer auf den Boden

③ Ich kann mit Unterstützung ein bisschen

Stehen/ Gehen  Ja  Nein

④ Sonstiges (evtl. Erläuterungen und Zusatzangaben erwünscht, ggf. auf einen Extrazettel)  
\_\_\_\_\_

Ich komme mit Assistenz + brauche keine

Unterstützung  Ja  Nein (Wir bitten um Verständnis, dass ausschließlich weibliche Assister während dieses Kurses anwesend sein kann.)  
\_\_\_\_\_

Ort, Datum, Unterschrift TN-in/ Eltern/ ges. Betreuung

### • ANMELDUNG... ... bis Freitag, 04.03.16 beim

**BiBeZ** - Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter/ chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V.  
Alte Eppelheimer Str. 40/1  
69115 Heidelberg - Bergheim

Telefon: 06221 - 586779  
Fax: 06221 - 586778  
Email: [susanne.voelker@bibeZ.de](mailto:susanne.voelker@bibeZ.de)  
Homepage: [www.bibeZ.de](http://www.bibeZ.de)

### • ÜBERWEISUNG DES TEILNAHMEBETRAGS... ... bis Freitag, 04.03.16

auf das **Konto des BiBeZ e.V.**  
bei der **Sparkasse Heidelberg**

**BIC:** SOLADES1HDB  
**IBAN:** DE34 6725 0020 0000 041980

Stichwort: „Selbstverteidigung März“

### • VERANSTALTER



unterstützt durch  Heidelberg

Veranstaltung im Rahmen der Aktionswochen des Amtes für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

## für Frauen mit körperlicher Behinderung/chronischer Erkrankung



**Samstag, 12. März 2016**

**14:00 – 19:00 Uhr**

**&**

**Sonntag, 13. März 2016**

**11:00 – 16:00 Uhr**

Veranstalter: 

