

• WISSENSWERTES

Ort	<p>Gymnastikraum des Sportzentrums Süd, Halle 1          In der:          Pleikartsförster Straße 130,          69124 Heidelberg-Kirchheim</p> <p>Erreichbar mit Buslinie 33          Haltestelle: „Gregor Mendel Realschule“          Ein Übersichtsplan wird nach Anmeldung zugeschickt</p>
Datum	<p><b>Sa., 16.11., 11-18 Uhr</b>  <b>&amp; So., 17.11.2019, 11-18 Uhr</b>          (inkl. 1h Mittagspause und kleineren Pausen nach Bedarf)</p>
Kursgebühr	<p>50,- Euro regulär          40,- 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: Donnerstag 31. Oktober 2019</p> <p>Anmeldungen bitte an BiBeZ e.V. per Mail <a href="mailto:esma.koese@bibeze.de">esma.koese@bibeze.de</a> oder telefonisch: 06221-6511939</p> <p>Maximale TN-Zahl: 8 Frauen          Altersbeschränkung: ab 16 Jahren</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 Gewalterfahrungen 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 Gewaltsituationen 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 Selbstbehauptungsstrategien 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 wissenschaftlicher 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 Konfliktsituationen und ein intensiver Austausch untereinander. Dadurch kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten reflektiert und gestärkt werden.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass im Rahmen einiger Übungen der Lautstärkepegel immer wieder hoch sein wird.

### 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  
\_\_\_\_\_

Weitere behinderungsrelevante Informationen,  
die für die Kursleiterin wichtig sein könnten  
bitte auf ein Extrablatt oder Rückseite

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  
Assistenz während dieses Kurses anwesend sein kann.)

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

### • ANMELDUNG...

... bis Donnerstag, 31.10.19 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 - 6511939

Fax: 06221 - 586778

Email: esma.koese@bibeZ.de

Homepage : www.bibeZ.de

### • ÜBERWEISUNG DES TEILNAHMEBETRAGS...

... bis Freitag, 08.11.19

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

BIC: SOLADES1HDB

IBAN: DE34 6725 0020 0000 041980

Stichwort: „Selbstverteidigung November“

### • VERANSTALTER



unterstützt durch  Heidelberg

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

für Frauen mit körperlicher  
Behinderung/chronischer  
Erkrankung



Samstag, 16. November 2019

11:00 – 18:00 Uhr

&

Sonntag, 17. November 2019

11:00 – 18:00 Uhr

Veranstalter:

