



## LADIES ONLY –

### Selbstbehauptung beginnt im Kopf!

- Ich bin wer, und zwar überall, jederzeit und gegenüber jedermann!
- Ich bin einzigartig und habe es verdient, von jedem ordentlich behandelt zu werden!
- Ich lege fest, wie man mit mir umzugehen hat und fordere das auch konsequent ein!
- Ich nehme niemals eine zugewiesene Opferrolle an, sondern ICH sage, was geht!

Leider kommt es immer wieder in der Öffentlichkeit zu Übergriffen und Gewalttaten gegen Mädchen und Frauen. Doch wie verhält frau sich im Falle eines Falles richtig? Ist es ratsam, um Hilfe zu rufen? Ist es besser, wegzurennen? Und wann ist Selbstverteidigung sinnvoll?

Um diese und andere Fragen zu klären und um konkrete Handlungsstrategien zu geben, veranstaltet CityCult in Kooperation mit dem Hölderlin-Gymnasiums Heidelberg und der Theodor-Heuss-Realschule Heidelberg einen Selbstbehauptungskurs für Mädchen (zwischen 12 und 16 Jahren).

Durchgeführt wird das Angebot von Herrn Polizeihauptkommissar a.D. Hermann Jochim, seit 2017 selbstständig als Selbstbehauptungstrainer.

### Der Kurs findet an zwei Vormittagen in den Osterferien statt.

**Donnerstag, 04.04.24 – 10.00h bis 13.30h (theoretischer Teil) – Villa Klingenteich**  
**Freitag, 05.04.24 – 10.00h bis 13.30h (praktischer Teil) – in Klingenteich-Turnhalle**  
**Bitte am zweiten Tag unbedingt Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.**

**Die Teilnahme am Kurs kostet insgesamt 5€, die bei der Anmeldung zu überweisen sind.** Im Preis inbegriffen sind ein kleiner Snack an beiden Tagen; Sprudel und Tee werden ebenfalls gestellt.

Die maximale Teilnehmerinnenzahl liegt bei 15 Personen (Alter 12 bis 16 Jahre).

**Die Anmeldung erfolgt ausschließlich schriftlich!**

Den Download findet man auf der CityCult-Homepage

**[www.citycult-heidelberg.de](http://www.citycult-heidelberg.de)**

(siehe: Ferienangebote → Download Anmeldungen)

Das ausgefüllte Formular bitte möglichst schnell bei Frau Korn im Hölderlin-Gymnasium abgeben / oder einscannen und Frau Korn mailen (friederike.korn@hoelderlin-heidelberg.de).

Als Bestätigung verteilt Frau Korn dann / mailt Frau Korn dann eine weitere Einverständniserklärung (Haftungsausschlusserklärung für „Hermann-Jochim-Präventionsseminare Leimen“) zu. Diese muss dann zu Kursbeginn mitgebracht werden (inkl. Unterschrift der Eltern).

Die Überweisung von 5€ erfolgt gleich bei der Anmeldung. Das Geld bitte überweisen an:

CityCult Altstadt

Sparkasse Heidelberg

IBAN: DE17 6725 0020 0018 0068 80

Bitte den Verwendungszweck angeben:  
Name des Mädchens + Selbstbehauptungskurs 4./5.April

**Anmeldefrist endet am 22.03.24.**

Bei Rückfragen gerne Mail an:

hallo@citycult-heidelberg.de

Info-Telefon: hd-6732727

Die Kooperationspartner werden bei diesem Projekt dankenswerter Weise unterstützt von:

→ Präventionsverein „SicherHEID“, e.V.

→ „Bund der Freunde des Hölderlin-Gymnasiums Heidelberg“, e.V.

→ Förderverein „Freundeskreis der Theodor-Heuss-Realschule“, e.V.