



Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Frauen und Mädchen

Kursprogramm 
Frühjahr / Sommer 2024

Liebe Interessierte,

in unserem aktuellen Kursprogramm für das Halbjahr Frühjahr / Sommer 2024 findet ihr Neues und Altbewährtes:

- einen digitalen Workshop zu Catcalling
- einen Kurs speziell für Trans*, Non-bi, lesbische, bisexuelle, Inter* und Agender Frauen*
- Wendo für Frauen in Marburger Stadtteilen über 5 Termine mit Kinderbetreuung
- einen Tag für Frauen mit wenig Deutschkenntnissen inklusive Kinderbetreuung

Unsere Wendokurse für alle Mädchen, Frauen und Kurse für Mütter und Töchter ebenfalls Teil des Programms.

... und nicht zu vergessen auch ein regelmäßiges Kampfkunsttraining „Nördliches Shaolin Gung Fu“.

Als Expertinnen rund um das Thema „Prävention und Handlungsoptionen bei Grenzverletzungen und Gewalt im Geschlechterverhältnis“ geben wir außerdem:

Seminare, Vorträge, Schulungen und Workshops für (Weiter-) Bildungsträger, Schulen, Einrichtungen der Behindertenhilfe, Behindertenselbsthilfeorganisationen, andere Träger, Organisationen, Gruppen oder Zusammenschlüsse.

Viele weitere Informationen zu Wendo Marburg finden sich auf unserer Homepage: www.wendo-marburg.de

Feste Telefonische Sprechzeit:
Montag 10:00 – 12:00 Uhr.

Gerne könnt ihr auch außerhalb dieser Zeiten anrufen. Es könnte dann allerdings sein, dass wir gerade im Kursgeschehen, in Besprechungen oder auf Vernetzungstreffen befinden.

Das Team von WENDO Marburg e.V

Was ist WENDO? [Women DO it!]

WENDO ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept, das die Lebensrealität von Frauen und Mädchen im Blickfeld hat. Eine Lebensrealität, die auch heutzutage noch geprägt ist von Verunsicherungen, Einschüchterungsversuchen und Grenzverletzungen.

WENDO stärkt die eigenen Möglichkeiten, sich mit Worten und gegebenenfalls Taten zur Wehr zu setzen – sei es bei anscheinend „normalen“ Grenzüberschreitungen auf dem Schulhof, an der Bushaltestelle, in der Familie und im Freundeskreis, bei blöden, sexistischen Sprüchen am Arbeitsplatz, ungewolltem Angefasst-Werden oder gewalttätigen Angriffen.

www.wendo-marburg.de

Seminare und Workshops für Einrichtungen, Institutionen und private Initiativen

SELBSTBEHAUPTUNG IN ALLTAG UND BERUF

6-stündiges Seminar zum Thema Grenzen setzen und durchsetzen mit einem Schwerpunkt auf dem beruflichen Alltag

SEXUELLE BELÄSTIGUNG AM ARBEITSPLATZ

6-stündiges Seminar mit Informationen und Handlungsmöglichkeiten für die Teilnehmerinnen

WAS TUN BEI CATCALLING?

6-stündiges Seminar für jüngere Frauen um Strategien gegen Respektlosigkeiten, sexistische Anmache, Grenzverletzungen und Bedrohungen im öffentlichen Raum kennen zu lernen.

Als Expertinnen beim Thema „Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt“ erstellen wir gerne ein spezielles Angebot.

Weitere Informationen

zu Anmeldung, Ermäßigung und Kursorten unter

www.wendo-marburg.de

per Mail an
info@wendo-marburg.de
oder telefonisch unter
06421-8891609

Kurse für Frauen

KURS 1: MEHRWÖCHIGER KURS

MITTWOCHS 20:15 – 21:45 UHR

Beginn Mi. 07. Februar 2024 bis einschließlich 20.03.2024

Kosten: 80,- Euro

KURS 2: WOCHENENDE

20. + 21. APRIL 2024

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

KURS 3: MEHRWÖCHIGER KURS

DONNERSTAGS 20:00 – 22:00 UHR

Beginn Do. 16. Mai 2024 bis einschließlich 20.06.2024

Kosten: 80,- Euro

Der Raum ist berollbar, aber leider keine barrierefreie Toiletten-
nutzung vorhanden.

KURS 4: WOCHENENDE

31. AUGUST + 01. SEPTEMBER 2024

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

WENDO für LINTA*

KURS 5: TAGESKURS

FÜR LESBEN, INTER*, NON-BINÄRE, TRANS*, AGENDER

09. MÄRZ 2024

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 45,- Euro ermäßigt 20 €

Empowerment Workshop gegen Catcalling!

KURS 6: DIGITALER WORKSHOP

7. JUNI 2024

Freitag, 16:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 20 €

Refugee Women Do it!

KURS 7: TAGESKURS

FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN, MIGRANTINNEN UND FRAUEN MIT
WENIG DEUTSCHKENNTNISSEN

25.05.2024 | Samstag, 10:00 bis 16:00 Uhr

Für Frauen mit Deutschkenntnissen (A2) Es wird Übersetzung
in Französisch, Persisch, Arabisch und Englisch geben. Bei
Bedarf auch in Ukrainisch.

Es gibt kostenlose Kinderbetreuung.

Informationen und Anmeldung: info@wendo-marburg.de

Der Kurs wird über Spenden finanziert.

Wendo im Stadtteil

Wir bieten im Frühjahr einen Kurs über 5 Termine für Frauen im
Waldtal. Hier sind alle Frauen des Stadtteils herzlich willkommen. Es
wird Kinderbetreuung geben.

Kurszeiten donnerstags, 16:00 bis 18:00 Uhr

Informationen und Anmeldung: info@wendo-marburg.de

Der Kurs wird durch die Förderung seitens der Stadt Marburg finanziert.

starke Mütter, starke Töchter

Wir bieten speziell Wochenenden für Mädchen (6 - 9 Jahre) und ihre
Mütter oder andere weibliche Bezugspersonen. Dieses Wochenende
beinhaltet gemeinsames Training von Müttern und Töchtern, aber auch
getrennte Einheiten von Mädchen und Frauen.

KURS 8: WOCHENENDE

FÜR MÜTTER & TÖCHTER (6-9 Jahre)

18. + 19. MAI 2024

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 120,- Euro

(für Erwachsene + Mädchen)

WENDO für jugendliche Mädchen

(12 - 15 Jahre)

KURS 9: WOCHENENDE

16. + 17. MÄRZ 2024

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

WENDO für Mädchen

(8 - 11 Jahre)

Je früher ein Mädchen lernt, dass sie sich selbst wehren kann,
desto leichter wird es ihr fallen, schwierige und bedrohliche
Situationen zu meistern. WENDO zeigt, dass es sehr viel Spaß
macht sich nicht alles gefallen zu lassen, sich mit anderen
Mädchen zusammen zu tun und sich lautstark zu wehren.

KURS 10: WOCHENENDE

9. + 10. MÄRZ 2024

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

KURS 11: WOCHENENDE

15. + 16. JUNI 2024

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

