



Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Frauen und Mädchen

Kursprogramm 
Herbst / Winter 2024/25

Liebe Interessierte,

in unserem aktuellen Kursprogramm für das Halbjahr Herbst/Winter findet ihr die Kurse aus unserem offenen Angebot:

- ♦ einen Kurs speziell für Trans*, Non-bi, lesbische und bisexuelle Frauen*
- ♦ Wendo für Frauen in Marburger Stadtteilen über 5 Termine mit Kinderbetreuung
- ♦ Wendokurse für cis und trans Frauen
- ♦ Wendokurse für Mädchen
- ♦ Wendokurse für Mütter und Töchter

... und nicht zu vergessen auch ein regelmäßiges Kampfkunstraining „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 Feministisches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept, das die Lebensrealität von Frauen und Mädchen ernst nimmt. 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?

2-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 für Sie spezielle Angebote.

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

DONNERSTAG 20:00 – 22:00 UHR

Beginn Donnerstag, 05. September 2024 bis einschließlich
10.10.2024 (kein Kurs am 3.10.2024)

Kosten: 80,- Euro

Der Kursort ist berollbar. Leider sind keine barrierefreien
Toiletten vorhanden.

KURS 2: WOCHENENDE

02. + 03. NOVEMBER 2024

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

KURS 3: WOCHENENDE

01. + 02. FEBRUAR 2025

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

WENDO für LINTA*

KURS 4: TAGESKURS

FÜR TRANS*, NON-BI, LESBISCHE UND BISEXUELLE FRAUEN*

10. NOVEMBER 2024

Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 45,- Euro ermäßigt 20 €

Wendo im Stadtteil

Wir bieten im Herbst einen Kurs über 5 Termine für Frauen am Richts-
berg an. Hier sind alle Frauen des Stadtteils herzlich willkommen.
Mit Übersetzung und Kinderbetreuung.
Kurszeiten donnerstags, 16:00 bis 18:00 Uhr

KURS 5: WENDO IM STADTTEIL RICHTSBERG

14. NOVEMBER BIS 12. DEZEMBER 2024
DONNERSTAGS, 16:00 BIS 18:00 UHR

Der Kurs wird durch die Mittel unserer städtischen
Förderung 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 6: WOCHENENDE FÜR MÜTTER & TÖCHTER (6-9 Jahre)

12. + 13. OKTOBER 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 7: WOCHENENDE

16. + 17. NOVEMBER 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
Situierungen 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 8: WOCHENENDE

28. + 29. SEPTEMBER 2024

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

KURS 9: WOCHENENDE

30. NOVEMBER + 01. DEZEMBER 2024

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

weitere Kurse im
Landkreis für Mädchen
8 – 11 Jahre unter

www.vhs.marburg-biedenkopf.de