



**Selbstsicherheit,
Selbstbehauptung,
Selbstverteidigung &
Gewaltprävention**

für Frauen & Mädchen

Kursprogramm

Herbst/Winter 2025/2026

Liebe Interessierte,

in unserem aktuellen Kursprogramm für das Halbjahr Herbst/Winter 2025-2026 findet ihr:

- Wendo für Frauen (willkommen sind alle, die sich als Frauen sehen, unabhängig von biologischen Zuschreibungen)
- Wendo für Mütter und Töchter
- Wendo für Mädchen verschiedener Altersgruppen
- Wendo für Frauen in Marburger Stadtteilen über 5 Termine mit Kinderbetreuung

... und nicht zu vergessen auch ein regelmäßiges Kampfkunst-training „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 uns 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, welches die Lebensrealität von Frauen und Mädchen in den Blick nimmt. Eine Lebensrealität, die geprägt ist von Verunsicherungen, Einschüchterungsversuchen und Grenzverletzungen.

Wendo stärkt die eigenen Möglichkeiten sich mit Worten und Handlungen zur Wehr zu setzen – sei es bei anscheinend „normalen“, weil alltäglichen 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 kennenzulernen.

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

Instagram:  @wendo_marburg.de

per E-Mail: info@wendo-marburg.de

oder telefonisch: 06421-8891609



Kurse für Frauen

KURS 1: MEHRWÖCHIGER KURS

DONNERSTAGS 20:00 – 22:00 UHR
Beginn Donnerstag, 04. September 2025
bis einschließlich 02.10.2025
Kosten: 80,- Euro

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

KURS 2: MEHRWÖCHIGER KURS

MITTWOCHS 20:15 – 21:45 UHR
Beginn Mittwoch, 29. Oktober 2025
bis einschließlich 10.12.2025
Kosten: 80,- Euro

KURS 3: WOCHENENDE

29. + 30. NOVEMBER 2025
Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80,- Euro

KURS 4: WOCHENENDE

31. JANUAR + 01. FEBRUAR 2026
Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80,- Euro

Wendo im Stadtteil

Wir bieten im Herbst einen Kurs über 5 Termine für Frauen auf dem Richtsberg. Hier sind alle Frauen des Stadtteils herzlich willkommen. Es wird Kinderbetreuung geben.



KURS 5: MEHRWÖCHIGER KURS

DONNERSTAGS
16:00 – 18:00 UHR
Beginn Donnerstag,
04. September 2025
bis einschließlich 02.10.2025
Kosten: 20,- Euro

Der Kurs wird durch
die Förderung seitens
der Stadt Marburg
und Spenden
unterstützt.

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)

01. + 02. NOVEMBER 2025
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

06. + 07. DEZEMBER 2025
Samstag 12:00 – 17:00 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 8: WOCHENENDE

20. + 21. SEPTEMBER 2025
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80,- Euro

KURS 9: WOCHENENDE

15. + 16. NOVEMBER 2025
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80,- Euro



weitere Kurse im Landkreis
für Mädchen 8 – 11 Jahre:

www.vhs.marburg-biedenkopf.de