



Selbstsicherheit,  
Selbstbehauptung,  
Selbstverteidigung &  
Gewaltprävention für  
Frauen und Mädchen

Kursprogramm  
Frühjahr / Sommer 2025



## Liebe Interessierte,

in unserem aktuellen Kursprogramm für das Halbjahr Frühjahr/Sommer 2025 findet ihr die Kurse aus unserem offenen Angebot:

- ◆ Wendo für Frauen\*
- ◆ Wendo für Mütter und Töchter
- ◆ Wendo für Mädchen verschiedener Altersgruppen
- ◆ Wendo für Frauen in Marburger Stadtteilen über 5 Termine mit Kinderbetreuung
- ◆ einen Kurs speziell für Trans\*, Non-bi, lesbische und bisexuelle Frauen\*

... 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](http://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, 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“ 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](http://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 gerne ein spezielles Angebot.

## Weitere Informationen

zu Anmeldung, Ermäßigung und Kursorten unter

[www.wendo-marburg.de](http://www.wendo-marburg.de)

per E-Mail an

[info@wendo-marburg.de](mailto:info@wendo-marburg.de)

oder telefonisch unter

06421-8891609

## Kurse für Frauen

### KURS 1: MEHRWÖCHIGER KURS

MITTWOCHS 20:15 – 21:45 UHR  
Beginn Mittwoch, 19. Februar 2025  
bis einschließlich 02.04.2025  
Kosten: 80,- Euro

### KURS 2: MEHRWÖCHIGER KURS

DONNERSTAGS 20:00 – 22:00 UHR  
Beginn Donnerstag, 08. Mai 2025  
bis einschließlich 12.06.2025  
Kosten: 80,- Euro

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

### KURS 3: WOCHENENDE

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

### KURS 4: WOCHENENDE

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

## WENDO für LINTA\*

### KURS 5: TAGESKURS

FÜR TRANS\*, NON-BI, LESBISCHE UND BISEXUELLE FRAUEN\*  
08. MÄRZ 2025  
Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr  
Kosten: 45,- Euro ermäßigt 20 €

## Wendo im Stadtteil

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

### KURS 6: MEHRWÖCHIGER KURS

DONNERSTAGS 16:00 – 18:00 UHR  
Beginn Donnerstag, 08. Mai 2025  
bis einschließlich 12.06.2025  
Kosten: 20,- Euro

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 7: WOCHENENDE FÜR MÜTTER & TÖCHTER (6-9 Jahre)

3. + 4. MAI 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 8: WOCHENENDE

31. MAI + 01. JUNI 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 9: WOCHENENDE

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

### KURS 10: WOCHENENDE

14. + 15. JUNI 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 unter  
[www.vhs.marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs.marburg-biedenkopf.de)

