



Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Frauen und Mädchen

Kursprogramm 
Frühjahr/ Sommer 2023

Liebe Interessierte,

in unserem aktuellen Kursprogramm für das Halbjahr
Frühjahr/Sommer 2023 findet ihr neue Kursmodelle:

- einen digitalen Wendokurs
- einen Kurs speziell für Trans*, Non-bi, lesbische und bisexuelle Frauen*

Unsere Wendokurse für alle Mädchen, Frauen, Mütter und Töchter sowie das Refugee Wendo! sind ebenfalls wieder 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.

Alle Informationen zu Wendo Marburg sind ebenfalls auf unserer Homepage: www.wendo-marburg.de

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

Gerne können 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 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.

Refugee Women Do it!

Wöchentlich stattfindender Kurs für geflüchtete Frauen und Migrantinnen. Im Frühjahr/Sommer 2023 findet der Kurs am Richtsberg in den Räumen der BsF statt.

Zeiten sind immer donnerstags, 16:00 bis 18:00 Uhr.
Für Frauen mit Deutschkenntnissen (A2)
Dari/Farsi und Arabisch Übersetzung
Es gibt Kinderbetreuung.

Informationen und Anmeldung: info@wendo-marburg.de

Kurse für Frauen

KURS 1: DIGITAL - MEHRWÖCHIGER KURS

DONNERSTAGS 18:00 – 20:00 UHR

Beginn Do. 02. Februar 2023 bis einschließlich 23.02.2023

Kosten: 80,- Euro

KURS 2: MEHRWÖCHIGER KURS

DONNERSTAGS 20:00 – 22:00 UHR

Beginn Do. 02. März 2023 bis einschließlich 30.03.2023

Kosten: 80,- Euro

Der Raum ist berollbar, aber leider keine barrierefreie Toilettennutzung vorhanden.

KURS 3: MEHRWÖCHIGER KURS

MITTWOCHS 20:15 – 21:45 UHR

Beginn Mi. 03. Mai 2023 bis einschließlich 14.06.2023

Kosten: 80,- Euro

KURS 4: WOCHENENDE

13. + 14. MAI 2023

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

KURS 5: TAGESKURS

Für Trans*, Non-bi, lesbische und bisexuelle Frauen*

17. JUNI 2023

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 60,- Euro

KURS 6: WOCHENENDE

15. + 16. JULI 2023

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

KURS 7: WOCHENENDE

09. + 10. SEPTEMBER 2023

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

WEITERE INFORMATIONEN

zu Anmeldung, Ermäßigung und Kursorten unter

www.wendo-marburg.de

per Mail an

info@wendo-marburg.de

oder telefonisch unter

06421-8891609

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. MÄRZ 2023

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

15. + 16. JULI 2023

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

25. + 26. MÄRZ 2023

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 80,- Euro

KURS 11: WOCHENENDE

17. + 18. JUNI 2023

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