

Wendo Marburg



Selbstbehauptung,
Selbstverteidigung und
Gewaltprävention

Kursprogramm
Frühjahr/Sommer
2026

Liebe Interessierte,

in unserem aktuellen Kursprogramm für das Halbjahr Frühjahr/Sommer 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
- Empowerment Workshop für queere Menschen
- Digitaler Workshop gegen Catcalling (abwertende Bemerkungen, Hinterherpfeifen, obszöne Gesten und anderes im öffentlichen Raum gegen Frauen und Mädchen)
- ... 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.

Wendo
Marburg



Weitere Informationen zu
unserem Angebot:
www.wendo-marburg.de

Feste telefonische Sprechzeit:
Montag 10:00 – 12:00 Uhr

Gerne können ihr auch außer-
halb dieser Zeiten anrufen.
Es könnte dann allerdings sein,
dass wir uns gerade im Kurs-
geschehen, 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 Selbstverteidigungs-konzept, 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 Arbeits-
platz, ungewolltem Angefasst-Werden oder gewalttätigen Angriffen.

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 beruf-
lichen Alltag für Frauen.



Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

- Vortrag zum Vorgehen
nach dem AGG bei sexuel-
ler Belästigung am Arbeits-
platz mit Mitarbeitende
und Führungskräfte (all
gender) 2 Stunden
- Workshop und Vortrag für
weibliche Mitarbeitende
4 Stunden

Was tun bei Catcalling?

4-stündiges Seminar um Stra-
tegien gegen Respektlosig-
keiten, sexistische Anmache,
Grenzverletzungen und Be-
drohungen im öffentlichen
Raum kennen zu lernen.
Diese Veranstaltung kann
digital und in Präsenz statt-
finden. Sie richtet sich an
alle Geschlechter.

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

Weitere Informationen
zur Anmeldung, Ermäßigung
und Kursorten unter
www.wendo-marburg.de

Wendo Marburg e.V.
Reitgasse 10
35037 Marburg

info@wendo-marburg.de
06421-8891609
wendo-marburg.de

@wendo_marburg



Wendokurse für Frauen

1 Mehrwöchiger Kurs

donnerstags, 20:00 – 22:00 Uhr
Beginn Donnerstag, 26. Februar 2026
bis einschließlich 26.3.2026
Kosten: 80 €
Raum berollbar, WC nicht berollbar.

2 Wochenende

18. + 19. April 2026
Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80 €
Raum und WC berollbar.

3 Mehrwöchiger Kurs

mittwochs, 20:00 – 22:00 Uhr
Beginn Mittwoch, 6. Mai 2026
bis einschließlich 3.6.2026
Kosten: 80 €

4 Wochenende

8. + 9. August 2026
Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80 €

Empowerment für queere Menschen

5 Tageskurs

Sonntag, 26. April 2026
10:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 45 €



Wir haben einen neuen Empowerment-Workshop für queere Menschen entwickelt. An diesem Tag werden wir insbesondere Verteidigungstechniken für Übergriffe im öffentlichen Raum vorstellen und üben.

Was tun gegen Catcalling?



Sexistische Anmache im öffentlichen Raum ist nicht nur unangenehm. Sie macht klein, unsicher und manchmal auch Angst. Dagegen wollen wir etwas tun. Zum Aktionstag „Nein zu Catcalling“ werden wir im digitalen Workshop mögliche Strategien erarbeiten.

6 Digitaler Workshop

Sonntag, 14. Juni 2026
14:00 – 17:00 Uhr
20 €

Wendo – starke Mütter, starke Töchter

7 Wochenende für Mütter und Töchter (6–9 J.)

30. + 31. Mai 2026
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 120 € (für Erwachsene + Mädchen)



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.

Wendo für jugendliche Mädchen (12–15 Jahre)

8 Wochenende

13. + 14. Juni 2026
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80 €



Wendo für Mädchen (8–11 Jahren)

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.

9 Wochenende

14. + 15. März 2026
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80 €



10 Wochenende

6. + 7. Juni 2026
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 80 €

weitere Kurse im Landkreis für Mädchen 8 – 11 Jahre:
www.vhs.marburg-biedenkopf.de