

# Wendo für Frauen

## 1 Mehrwöchiger Kurs

Termin: donnerstags, 26. Februar bis 26. März 2026  
Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr  
90 €

## 2 Wochenend-Kurs

Termin: 25. + 26. April 2026  
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr  
90 €

## 3 Mehrwöchiger Kurs

Termin: mittwochs, 6. Mai bis 3. Juni 2026  
Uhrzeit: 18:15 – 20:15 Uhr  
90 €

## 4 Wochenend-Kurs für jüngere Frauen

(Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende etc.)  
Termin: 30. + 31. Mai 2026  
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr  
65€ | diesen Kurs bezuschussen wir mit Spenden

## 5 Wochenend-Kurs

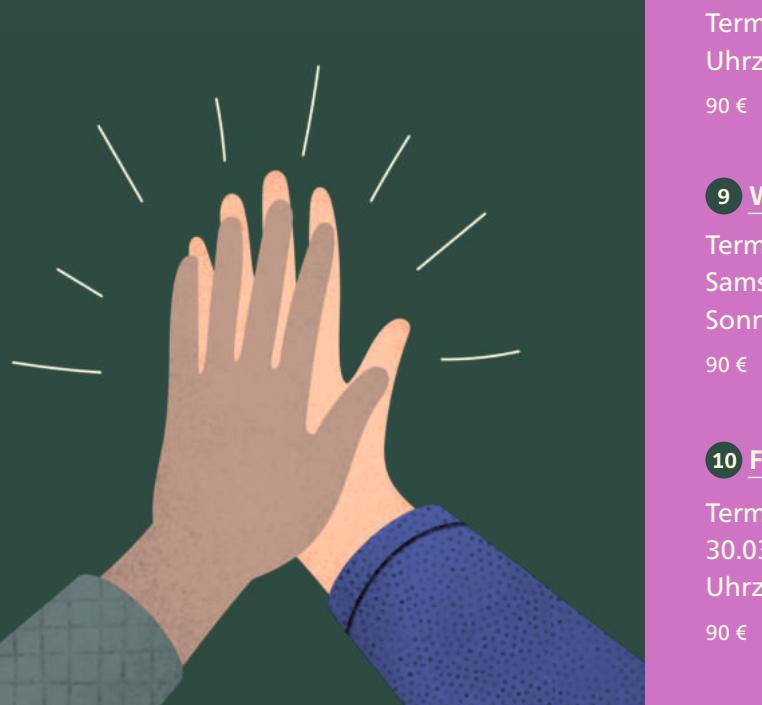
Termin: 08. + 09. August 2026  
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr  
90 €

# Wendo für Mütter und Töchter

## 6 Wochenend-Kurs für Mütter und Töchter

### (6 – 9 Jahre)

Termin: 9. + 10. Mai 2026  
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr  
Ab 12 TN: 135 € | ab 20 TN: 100 €  
Preis für 2 Personen/ 1x Mädchen + 1x Erwachsene



# Wendo für Mädchen

## 7 Kompakt-Kurs (14 – 16 Jahre)

Termin: 19. + 21. Februar 2026  
Donnerstag: 16:00 – 19:00 Uhr  
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr  
90 €

## 8 Mehrwöchiger Kurs (6 – 9 Jahre)

Termin: donnerstags, 5. März bis 30. April 2026  
Uhrzeit: 15:30 – 17:00 Uhr  
90 €

## 9 Wochenend-Kurs (10 – 14 Jahre)

Termin: 07. + 08. März 2026  
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr  
90 €

## 10 Ferien-Kurs (8 – 11 Jahre)

Termin: Montag bis Mittwoch  
30.03. + 31.03. + 01.04.2026  
Uhrzeit: 9:30 – 12:30 Uhr  
90 €

## 11 Wochenend-Kurs (10 – 14 Jahre)

Termin: 13. + 14. Juni 2026  
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr  
90 €

# Sanfte Übungen

## 12 Chi Gong – Lian Gong

Das Chi bewegen – mit Übungen des Lian Gong sanft den Körper bewegen und Energien mobilisieren.  
Kurs: Donnerstag 05. – 26.03.2026  
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr  
40 €

## Wir kommen zu Ihnen

Für Wendokurse, Schulungen, Vorträge kommen wir in Ihre Einrichtung, Institution, Schule oder in Ihren Verein. Sprechen Sie uns an für ein konkretes Angebot!

## Vorträge / Seminare / Schulungen

- selbstbehauptung in Alltag und Beruf (Tagesseminar)
- Handlungsmöglichkeiten bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (Workshop)
- Gewalt im Geschlechterverhältnis – Chancen gendersensibler Gewaltprävention (Vortrag)
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz – rechtliche Grundlagen und Interventionen (Vortrag)

Mit unserer Expertise zu dem Themenfeld „Grenzziehung und Gewalt im Geschlechterverhältnis“ entwickeln wir für Sie passende Vorträge, Seminare oder Schulungen.



# Wendo Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

von Frauen für Frauen und Mädchen

Kursprogramm  
Frühjahr/Sommer  
2026

Q Unvergesslich  
Weiblich e.V.

# Wendo – Frauen & Mädchen stärken

**Wendo** ist ein feministisches Gewaltpräventionskonzept, das mit unterschiedlichen Handlungstechniken Frauen und Mädchen ermutigt und bestärkt sich gegen Erniedrigungen, Grenzverletzungen und Gewalt zu wehren.

**Wendo** fördert die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen durch das Wissen, was Frauen und Mädchen tun können, wenn die eigenen Grenzen verletzt werden, die persönliche Würde nicht geachtet wird oder sie respektlos behandelt werden.

**Wendo** hat zum Grundsatz, dass eine effektive Art der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung der geschlechtsspezifischen Sozialisation von Frauen und Mädchen Rechnung tragen muss. Zu Selbstverteidigung gehört daher auch eine Auseinandersetzung mit Angst, Passivität und Hemmungen eine Grenze zu setzen und sich zu wehren.

**Wendo** heißt die eigenen Möglichkeiten und Stärken zu kennen und diesen zu vertrauen.

**Wendo** setzt auf sich behaupten und wehren mit Körperhaltung, Sprache, Stimme, Abwehr- und Verteidigungstechniken. Auch Freude und Entspannung sind ein wichtiger Teil der Kurse.

**Wendo** ist für alle Frauen und Mädchen, ob von der Gummiinsel, der Uni-Insel oder vom Land, ob mit Behinderungen oder ohne, ob weiß, Schwarz oder Women of Color, trans oder cis, ob lesbisch, bi oder hetero, migriert, geflüchtet oder in Deutschland geboren, egal welchen Alters, dick oder dünn, sportlich oder auch nicht – alle Frauen und Mädchen sind in unseren Kursen herzlich willkommen!



## Wendokurse vermitteln

- Sich ernst und wichtig zu nehmen
- Sich die Erlaubnis zu geben Nein zu sagen
- Unangenehme Situationen wahrzunehmen und einzuschätzen
- Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu verteidigen
- Zielbewusst und entschlossen zu Handeln
- Die eigene Kraft und Stärke (wieder) zu erkennen

## Ziele unserer Arbeit

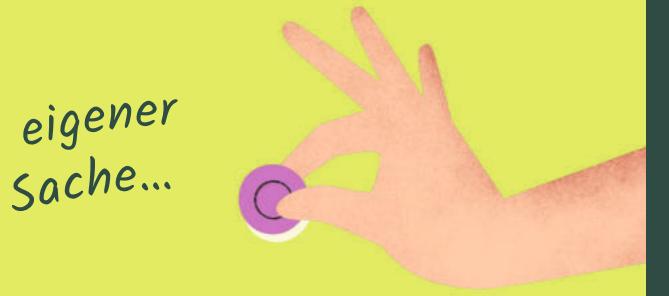
- Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu steigern
- Die Möglichkeit der eigenen Wirksamkeit zu sehen
- Verantwortung für sich selbst zu übernehmen
- Solidarität erfahren und leben
- Lebensräume behaupten und erweitern sowie Lebenslust zurück- bzw. dazugewinnen

Ein weiteres Ziel ist es den Teilnehmerinnen zu vermitteln, dass Angst nichts Hemmendes haben muss und ihnen die Fülle an Möglichkeiten, die jede hat, zugänglich zu machen. Ob ein Mädchen oder eine Frau sich wehrt, liegt nicht an ihrer Körperkraft, körperlichen Möglichkeiten oder Sportlichkeit, sondern vor allem an ihrer Entschlossenheit ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Würde zu schützen.

## Hinweise zu den Mädchenkursen

In den Wendokursen zeigen wir Mädchen verschiedene Handlungsmöglichkeiten. Wichtig ist dabei, dass Mädchen von Eltern oder anderen Bezugspersonen Bestärkung erfahren. Wichtig ist auch, dass Mädchen Hilfe und Unterstützung erhalten. Die Verantwortung für die Beendigung von Grenzverletzungen und Gewalt liegt bei Erwachsenen und nicht den Mädchen. Ein starkes Selbstbewusstsein und positives Selbstbild erhalten Mädchen durch das Vorbild erwachsener Bezugspersonen, die sie im Alltag erleben. Müttern und anderen weiblichen Bezugspersonen von Mädchen empfehlen wir daher selbst einen Kurs zu besuchen.

Alle Trainerinnen bei Unvergesslich Weiblich e.V. haben eine Zusatzqualifikation zur Trainerin für Wendo nach den Qualitätskriterien des Bundesfachverbandes Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BV FeSt e.V.



## Wir freuen uns über Förderbeiträge und Spenden

Unvergesslich Weiblich e.V. erhält seitens der Stadt und des Landkreises Gießen eine finanzielle Förderung, über die wir sehr froh und dankbar sind. Unsere Kosten sind hierdurch allerdings nicht volumnäßig gedeckt. Um Teilnehmerinnen, die aufgrund ihrer Lebensumstände über wenig Geld verfügen, einen ermäßigen Platz zur Verfügung zu stellen, aber auch um die Infrastruktur unseres kleinen Projektes zu sichern, sind wir auf Fördermitglieder und Spenden angewiesen.

Unvergesslich Weiblich e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Förderbeiträge sind steuerlich absetzbar.

## Wichtige Informationen



## Anzahl der Teilnehmerinnen

In unseren Kursen können maximal 12 Mädchen oder Frauen teilnehmen. In der Regel findet ein Kurs erst statt, wenn sich 6 Teilnehmerinnen verbindlich angemeldet haben.

## Ermäßiger Platz

Interessierten, die aufgrund ihrer Lebensumstände nicht in der Lage sind, den vollen Beitrag zu zahlen, stellen wir ermäßigte Plätze zu Verfügung. Pro Kurs gibt es einen ermäßigen Platz. Die Kosten für die Kursteilnahme beträgt in diesem Fall 45,00 € unabhängig von der Anzahl der Kursteilnehmerinnen. Wir wollen allen Frauen und Mädchen die Möglichkeit bieten an unseren Kursen teilzunehmen. Deshalb: Bei der Anmeldung vermerken, wenn ein ermäßiger Platz genötigt wird.

## Studentinnen

Bedauerlicherweise erhalten wir seit 2025 für Studentinnen keine zusätzliche verlässliche Förderung mehr. Wir bemühen uns dennoch unterstützt durch Spenden pro Halbjahr einen Kurs für jüngere Frauen ermäßigt anzubieten. In allen anderen Kursen kann ein ermäßiger Platz angefragt werden.

## Kursort

Die meisten Kurse finden in einem zentral gelegenen Bewegungsraum in Gießen, Crednerstraße 6 statt. Eine Wegbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.



Zu einem Kurs anmelden können Sie sich über das Anmeldeformular auf unserer Homepage: [www.wendo-gieessen.de](http://www.wendo-gieessen.de) oder telefonisch.

## Sie erreichen uns persönlich:

0641 – 73788  
Montag und Mittwoch  
10:30 – 12:30 Uhr

Unvergesslich Weiblich e.V.  
Liebigstr. 83  
35392 Gießen  
[info@wendo-gieessen.de](mailto:info@wendo-gieessen.de)  
[www.wendo-gieessen.de](http://www.wendo-gieessen.de)

Mit freundlicher Unterstützung von



Ermöglicht durch das Sozialbudget



HESSEN



Landkreis Gießen

