

programm juli 2022 – januar 2023

frauen offensiv e.v.

selbstbehauptung
und selbstverteidigung
für frauen
und mädchen



selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen



wendo 

frauen offensiv e.v.

WenDo – Der Weg der Frauen

WenDo kommt ursprünglich aus Kanada und bedeutet sinngemäß »Weg der Frauen«.

WenDo ist eine von Frauen entwickelte ganzheitliche Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

WenDo ist ausschließlich für Mädchen und Frauen und setzt an ihren individuellen Fähigkeiten an.

WenDo wird von ausgebildeten Trainerinnen vermittelt.

WenDo besteht aus Wahrnehmungs- und Körperübungen, Gesprächskreisen, Rollenspielen, Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigungstechniken.

WenDo ist auch Spiel, Spaß, Staunen, Wohlfühlen und Entspannung.

Wir bieten WenDo-Kurse

- das ganze Jahr über für Frauen ab 16 Jahren und Mädchen von 6 bis 15 Jahren an. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.
- auf Anfrage für spezielle Zielgruppen, wie Frauen in bestimmten Arbeitsbereichen und Berufen, Seniorinnen, Mütter und Töchter, an.
- auf Anfrage zu besonderen Themen wie Zivilcourage, Messerabwehr an.
- in Zusammenarbeit mit Schulen, Frauenbeauftragten, Jugendpflegern, Frauengruppen an.

Mitfrau werden!

Infos unter: www.wendo-frauenoffensiv.de/über-uns

Datenschutzerklärung

Unsere Datenschutzerklärung auf unserer Homepage: www.wendo-frauenoffensiv.de/datenschutz

Corona-Info

Die Kursbedingungen werden an die jeweilige Coronaverordnung angepasst. Ein Hygienekonzept liegt vor. Aktuelle Hinweise finden Sie unter: www.wendo-frauenoffensiv.de

Frauen Offensiv e. V.

im Frauenkulturzentrum
Emilstraße 10
64289 Darmstadt

o 61 51/71 68 41 (AB)
info@wendo-frauenoffensiv.de
www.wendo-frauenoffensiv.de

Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt
IBAN:
DE29 5085 0150 0011 0026 25
SWIFT-BIC: HELA DEF1 DAS

Wegbeschreibung

Zu Fuß von der Stadtmitte (Luisenplatz) aus ca. 10 Minuten in Richtung Arheilgen

Öffentliche Verkehrsmittel
Haltestelle: Pallaswiesenstraße
Straßenbahnlinien 5, 7 und 8 sowie Buslinie L

Parkmöglichkeiten
in umliegenden Seitenstraßen

Bildung und Teilhabe

Wir sind Leistungsanbieter für Bildung & Teilhabe (BuT) bei der Stadt Darmstadt für Mädchen und junge Frauen bis 18 Jahre. Nähere Informationen siehe Teilnahmebedingungen.

Gut zu wissen

Sie erreichen uns am schnellsten per E-Mail. Unser Anrufbeantworter wird unregelmäßig abgehört. Wir sind ein kleiner Verein, der ehrenamtlich organisiert wird.

selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

Kleidung

Für alle Kurse bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen und gegebenenfalls Proviant mit.

Kurse für Mütter und Töchter

Für Mütter und Töchter, Tanten und Nichten, Großmütter und Enkelinnen (Mädchen 7–11 Jahre).
Wir empfehlen, dass die Mütter sich Zeit für **eine** Tochter nehmen.

Nähere Informationen zu diesen Kursen siehe Homepage



Kurse für Frauen ohne WenDo-Erfahrung

Das Erleben der eigenen Kraft sowie der bewusste Einsatz von Stimme, Blickkontakt und Körpersprache sind Bestandteile der Kurse.

Altbekannte Meinungen wie: »Das nützt ja doch nichts! Männer sind Frauen in jedem Falle körperlich überlegen ...« werden anhand von Fakten und eigenen Erfahrungen im Training hinterfragt.

Mit Hilfe von Rollenspielen, Wahrnehmungsübungen, Fantasiereisen, Befreiungs- und Verteidigungstechniken lernen Frauen, sich gegen alltägliche Anmachsituationen und Angriffe zur Wehr zu setzen.

Auch Bewegung, Spielen, Wohlfühlen, Staunen, Spaß am Ausprobieren und vieles mehr ist in den WenDo-Kursen möglich.

Die Kurse finden Sie auf der nächsten Seite.

2 Tage

Kurs MT 5

4./5.11., Fr 15:00–19:00 Uhr, Sa 9:00–14:00 Uhr

170 € pro 2er-Team (9 h)

Heike Krüger und Anke Thomasky

Wochenende Kurs F 4

15./16.10., Sa und So 10:00–15:00 Uhr

110 € (10 h), Brigitte Störmer

Abends

Kurs F 5

3.11.–8.12., 17:30–19:30 Uhr

nicht am 24.11.

5 x Do, 110 € (10 h), Doris Aubele

Kurse für Frauen mit WenDo-Erfahrung

Bisher gelernte WenDo-Techniken werden wiederholt und neue dazugelernt. Es gibt weiterhin Raum für Gespräche und für das gemeinsame Lösen unangenehmer Alltagssituationen. Spaß an Bewegung, Power und Spiel sind ebenso Bestandteile der Kurse wie Entspannungsübungen und Fantasiereisen.



1 Tag

Kurs F 13

So 29.1.2023, 10:00–17:00 Uhr

77 € (7 h), Anke Thomasky

Kurse für Mädchen

Alle Mädchen, ob sportlich oder nicht, sind willkommen. In jedem Kurs werden bestimmte Grundtechniken auf unterschiedliche Weise geübt und wiederholt. Die Themen, die besprochen und bearbeitet werden, richten sich nach der Altersgruppe und den individuellen Fragen der Teilnehmerinnen. Das Prinzip der Freiwilligkeit ist uns wichtig: In unsere Kuschecke darf sich jede zurückziehen, die etwas nicht mitmachen möchte.

Mädchen 6 bis 12 Jahre

Kennst du das?

- ... dass dein Bruder oder deine Schwester dich ständig ärgert.
- ... dass du allein zu Hause oder im Dunkeln Angst hast.
- ... dass Kinder dir auf dem Schulweg oder in der Schule weh tun.
- ... dass dich jemand so anfasst, wie du es nicht haben willst.

selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

Kurse für 6–9-Jährige

**Sommer-
ferien** **Kurs M 2**
29.–30.8., Mo und Di 8:30–13:15 Uhr, 86 € (9,5 h)
Heike Krüger

Nachmittags **Kurs M 3**
23. und 30.9., 7:10., 15:00–18:00 Uhr
3 x Fr, 81 € (9 h), Doris Aubele



Kurse für 9–12-Jährige

**Sommer-
ferien** **Kurs M 12**
25./26.7., Mo und Di 10:00–15:00 Uhr, 90 € (10 h)
Brigitte Störmer

**Sommer-
ferien** **Kurs M 13**
29./30.8., Mo und Di 14:00–19:00 Uhr, 90 € (10 h)
Heike Krüger

Nachmittags **Kurs M 15**
3.11.–8.12., 15:15–17:15 Uhr
nicht am 24.11.
5 x Do, 90 € (10 h), Doris Aubele

selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

Mädchen 12 bis 15 Jahre

Kennst du das?

- ... dass dich in Bus oder Bahn jemand auf unangenehme Weise anstarrt oder anspricht.
- ... dass dir ein Nein gegenüber deiner Freundin oder deinem Freund nicht leicht fällt.
- ... dass dir beim Chatten jemand peinliche Fragen stellt.
- ... dass du auf Partys belästigt wirst.
- ... dass dich jemand so anfasst, wie du es nicht haben willst.



Kurse für 12–15-Jährige

Sommer- ferien

Kurs M 22

23./24.7., Sa und So 10:00–15:00 Uhr, 90 € (10 h)
Brigitte Störmer

Herbst- ferien

Kurs M 23

27./28.10., Do und Fr 10:00–15:00 Uhr, 90 € (10 h)
Brigitte Störmer

selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

Du kannst

- dich mit anderen darüber austauschen und neue Lösungen in Rollenspielen ausprobieren.
- üben, deine Stimme und Körpersprache einzusetzen, um deine Interessen und Grenzen zu vertreten.
- Selbstverteidigungstechniken, Befreiungen und Tricks lernen und ausprobieren.
- dich über Hilfsangebote informieren und in Büchern zum Thema stöbern.
- dich entspannen und Fantasiereisen machen.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Anmeldungen bitte per Mail oder Post **immer** mit unserem Anmeldeformular, das Sie auch als ausfüllbares PDF auf unserer Homepage finden. Die Überweisung der Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Nach Eingang Ihrer Online-Anmeldung erhalten Sie innerhalb der nächsten Tage eine Bestätigung per E-Mail. Bitte fragen Sie nach, falls Sie innerhalb von 5 Tagen keine Anmeldebestätigung erhalten.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Bei kurzfristigen Anmeldungen kann es sein, dass der Kurs ausgebucht ist, aber auch wegen geringer Anzahl von Teilnehmerinnen bereits abgesagt wurde.

Falls der Kurs ausfällt oder bereits belegt ist, werden Sie benachrichtigt und erhalten die Kursgebühr zurück. Eine Abmeldung ist nur schriftlich oder per E-Mail bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, sonst wird die Kursgebühr einbehalten. Ausnahme: Es findet sich eine Ersatzteilnehmerin.

Pro Kurs können maximal 12 Mädchen oder Frauen teilnehmen (Ausnahme: Mütter-Töchter-Kurs).

Wenn nichts anderes vereinbart wurde, fallen alle Kurse während der Feiertage und Schulferien aus.

frauen offensiv e.v.

Anmeldung

Hiermit melde ich

mich

und/oder

verbindlich für den Kurs Nr. an.

Ich bin Studentin in Darmstadt

Ich/wir haben Anspruch auf Leistungen aus BuT

Kartennummer Teilhabecard:

Geburtsdatum des Mädchens:

Ich überweise die Teilnahmegebühr in Höhe von € mit Angabe der Kursnummer und des Namens der Teilnehmerin/nen in den nächsten 3 Werktagen auf das Vereinskonto:

Frauen Offensiv e. V.

Sparkasse Darmstadt, IBAN DE29 5085 0150 0011 0026 25

SWIFT-BIC HELA DEF1 DAS

Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen.

selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

Ermäßigung

- Studentinnen der h_da und EH Darmstadt erhalten für den Besuch eines WenDo-Kurses eine Ermäßigung von 30 €. Für Studentinnen der TUD gibt es 50% Ermäßigung bei Teilnahme an einem WenDo-Kurs. (Bitte der Anmeldung eine Kopie des Studiausweises beilegen bzw. zum Kurs mitbringen.)
- Familien, die Anspruch auf Leistungen aus »Bildung und Teilhabe (BuT)« für die Stadt Darmstadt haben, teilen das bitte bei der Anmeldung mit. Bitte die Kartennummer sowie das Geburtsdatum des Mädchens mit angeben. Der Verein prüft den Anspruch und das Guthaben und gibt den Familien Bescheid.

Name Alter der Teilnehmerin

Straße/Hausnummer PLZ/Ort

Telefon Mail

Ort/Datum Unterschrift

Meine Bankverbindung für evtl. Rücküberweisung

Geldinstitut KontoinhaberIn

IBAN SWIFT

MATHILDE

Darmstädter
Frauenmagazin

**Frauenleben
sind bunt!**

Mathilde e.V., Pf 130 269,
64289 Darmstadt
www.mathilde-frauenzeitung.de

FRAUEN KULTUR ZENTRUM

Zusammenschluss
autonomer Frauen

Alle Angebote ausschließlich für Frauen

- Lesben-Beratung
 - Frauen-Netzwerke
 - Selbsthilfegruppen
 - Regenbogenfamilien
 - Frauen-Frühstück
 - tanzbar - Frauendisco
- Kurse, Workshops und
mehr

Emilstrasse 10
64289 Darmstadt
Tel.: 06151/714952
frauenkulturzentrum@freenet.de
www.frauenkulturzentrum-darmstadt.de

Alberti-Design

Visuelle Kommunikation – Print und Web

Professionelle Lösungen für Ihre Werbemittel vom Design bis zum Druck



IDEE
KONZEPT
DESIGN

MANAGEMENT | **Beatrice Alberti** | 0 6151.9 616139 | mail@alberti-design.de

Das Programm

erscheint halbjährlich und liegt an vielen Stellen in Darmstadt und Umgebung aus.

Auf der Homepage finden Sie

ausführliche Informationen über WenDo, den Verein, die Trainerinnen, das aktuelle Programm sowie die Möglichkeit, sich direkt anzumelden.

Einen WenDo-Geschenkgutschein

für einen speziellen Kurs oder über einen bestimmten Betrag senden wir Ihnen gerne zu.

Mitfrauen

Wir freuen uns über jede neue Mitfrau, die die Arbeit von Frauen Offensiv aktiv oder finanziell unterstützt.

WenDo-Kurse

Für WenDo-Kurse und Informationsveranstaltungen außerhalb des Vereins können die Trainerinnen gerne angefragt werden.

Spenden

sind jederzeit willkommen.



wendo
selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

Inhalt Frauen Offensiv e. V.
Gestaltung Alberti-Design, Darmstadt
mail@alberti-design.de

Auflage 750 Stück

Fotonachweis Titelbild 1: ©die_alex/pixelio.de
Titelbild 2: ©mägs/photocase.com
Titelbild 3: ©alex-/photocase.com
Bild Seite 4: ©jenzig71/pixelio.de
Bild Seite 8: ©time2share/photocase.com
Bild Seite 10: ©Gerti G./photocase.com

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Das Programm wurde mit finanzieller Beteiligung der Wissenschaftsstadt Darmstadt erstellt.

Unsere Räume

- befinden sich im Darmstädter Frauenkulturzentrum mit seinen verschiedenen Frauenvereinen und -gruppen, vielfältigen Veranstaltungen und Kursen für interessierte Frauen und Mädchen.
- bestehen aus einem schönen, hellen Trainingsraum mit verschiedensten Arbeitsmitteln, Büchern zum Stöbern, einer Kuschelecke als klarem Nicht-Mitmachplatz, einer Umkleide und einem Büro.
- können von interessierten Frauen/-gruppen genutzt werden.

Frauen Offensiv

gibt es seit 1987 und ist ein gemeinnütziger Verein für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Unser Anliegen ist es, Mädchen und Frauen zu stärken, so dass sie sich selbstbewusst(er) im Leben behaupten können. Der Verein wird ehrenamtlich organisiert. Wir freuen uns immer über Frauen, die Lust haben, bei uns mitzuarbeiten.

Frauen machen Erfahrungen

Nicht ernstgenommen werden, anzügliche Blicke, beleidigende Sprüche, unerwünschte Anmache oder ungewollte Berührungen erleben Frauen immer wieder – in ihrem privaten Umfeld, im Beruf, unterwegs. Konkrete oder auch latente Angst vor Bedrohungen oder gewalttätigen Angriffen führt leider häufig zur Einschränkung der eigenen Lebensräume.

Frauen haben Möglichkeiten

Frauen können mit WenDo die eigenen Möglichkeiten erweitern: Ihren individuellen Handlungsspielraum vergrößern, gut für sich sorgen, sich mit Worten und Taten behaupten sowie Lebensqualität und Lebensfreude hinzugewinnen.

selbstbehauptung und selbstverteidigung für frauen und mädchen

Frauen Offensiv e. V.

im Frauenkulturzentrum

Emilstraße 10

64289 Darmstadt

o 6151/71 68 41 (AB)

info@wendo-frauenoffensiv.de

www.wendo-frauenoffensiv.de