

WEN-DO

ist eine körperliche und geistige Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

WEN-DO

beinhaltet die Auseinandersetzung mit der Problematik der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Die Teilnehmer:innen lernen ihre vorhandenen Kräfte zu erkennen und einzusetzen. Unsicherheiten und Ängste werden angesprochen.

WEN-DO

lehrt einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, die alle Frauen und Mädchen lernen und anwenden können.

WEN-DO

diskutiert über gesellschaftliche Rollenerwartungen. Wir üben auch die verbale Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in Alltagsbelästigungssituationen.

WEN-DO

ist keine Kampfsportart im herkömmlichen Sinn, die Techniken werden speziell auf Gewaltsituationen angepasst, welchen Frauen und Mädchen ausgesetzt sind. Die Techniken müssen deshalb nicht jahrelang trainiert werden. WEN-DO kann von jeder Frau und jedem Mädchen ohne sportliche Voraussetzung besucht werden.

WEN-DO

heisst, mehr Sicherheit für uns, heisst, unseren inneren und äusseren Stärken zu vertrauen, heisst, uns und unseren Raum zu verteidigen – klar und eindeutig, verbal und körperlich.

WEN-DO

wurde von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt. Es sind aber auch andere Geschlechter von patriarchaler und sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deshalb für alle Mädchen sowie für trans, inter, non-binäre und agender Kinder und Jugendliche geöffnet.

WEN-DO WEG DER FRAU

Feministische Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

WEN-DO Bern · Postfach 728 · 3000 Bern

Tel. 079 265 03 60 · www.wendobern.ch · wendo.bern@bluewin.ch



Einzahlung auf PC 15-476638-8 / IBAN CH74 0900 0000 1547 6638 8

(Vermerk: Name und Kursdatum)

Feministische
Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

KURSE FÜR MÄDCHEN & JUGENDLICHE INTER, NON-BINÄRE UND AGENDER KINDER & JUGENDLICHE 2025



WEN-DO WEG DER FRAU

8–11 JAHRE

Grundkurse für Mädchen

ANDERS ZU SEIN ALS DIE ANDEREN IST KEIN FEHLER

Kennst du es, dass dich andere blöd anmachen, gemein und fies zu dir sind? Dann bist du genau richtig hier. Du lernst dich zu verteidigen mit einfachen körperlichen Selbstverteidigungstechniken. Du lernst boxen, treten, schreien und deine eigenen Stärken kennen, du lernst auf deine Gefühle zu achten, dich mit Worten zu wehren, sowie NEIN zu sagen und deiner Wahrnehmung zu vertrauen. Im Austausch mit anderen Mädchen kannst du über schwierige Fragen sprechen, dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein werden gestärkt und deine Wahrnehmung wird gefördert. Denn deine Gefühle sind immer richtig.

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

22./23. FEBRUAR

25./26. OKTOBER

Kosten Fr. 220.– / 240.– / 260.– je nach Einkommen

Mädchen-Training 8–13 JAHRE

22.1. / 19.2. / 19.3. / 30.4. / 21.5. / 25.6. / 20.8. / 10.9. / 22.10. / 19.11.2025

Jeweils am Mittwoch von 18.15 – 19.30 Uhr

Kosten Fr. 280.– / 300.– / 320.– je nach Einkommen

Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

Versicherung ist die Sache der Teilnehmer:innen.

Anmeldung: Schriftlich an WEN-DO Bern, telefonisch 079 265 03 60 oder per E-Mail wendo.bern@bluewin.ch.

Kursgeldreduktionen sind auf Anfrage möglich!

12–16 JAHRE

Grundkurse für Jugendliche

VIELLEICHT HEISST NICHT JA, NUR JA HEISST JA

Gewalt beginnt schon früh: bei unangenehmen Berührungen oder beim zu nahekommen, bei Blicken, blöden Sprüchen und vielem mehr. Gewalt kann auch in Date-Situationen stattfinden. In diesen Kursen lernst du für dich einzustehen, dich und deinen Körper zu verteidigen, sei es verbal oder körperlich. Du kannst dich mit anderen austauschen und wir sprechen über Unsicherheiten und Ängste.

21./22. JUNI

22./23. NOVEMBER

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

Kosten Fr. 220.– / 240.– / 260.– je nach Einkommen

22. MÄRZ

(TAGESKURS SAMSTAG)

Kosten Fr. 120.– / 140.– / 160.– je nach Einkommen

Training für Jugendliche 14–18 JAHRE

29.1. / 26.2. / 26.3. / 7.5. / 18.6. / 27.8. / 17.9. / 29.10. / 26.11.2025

Jeweils am Mittwoch von 18.30 – 19.45 Uhr

Kosten Fr. 280.– / 300.– / 320.– je nach Einkommen

my body, my choice