9. Berufsbegleitende Weiterbildung/Ausbildung zur Trainerin für WENDO

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

In der Weiterbildung/Ausbildung wird Praxis und Erfahrung vermittelt, um als Trainerin WENDO-Kurse für Frauen und Mädchen (ab 6 Jahren) durchführen zu können.

Was ist Wendo?

Wendo ist ein Feministisches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept. Es ermöglicht Frauen und Mädchen sowie Personen, die weiblich gelesen werden für unterschiedliche Situationen individuelle und kollektive Strategien der Selbstbehauptung und des Selbstschutzes zu entwickeln.

Im Wendo werden körperliche Techniken mit Methoden kombiniert, sich mit Worten, Blicken und Körpersprache zur Wehr zu setzen. WENDO unterscheidet sich ganz maßgeblich von kampfsportbasierten Selbstverteidigungskonzepten:

Wendo beruht auf einer Analyse von Gewalt und sexualisierter Gewalt, in welcher individuelle Formen, Ausprägungen und individuelles Erleben von Gewalt vor dem Hintergrund geschlechtsdiskriminierender gesellschaftlicher Strukturen betrachtet werden.

Während Jungen/Männer im Laufe ihrer Biographie eher von direkter körperlicher Gewalt (Schlagen, Treten etc.) betroffen sind, erleben Mädchen/Frauen weitaus öfter Gewalt, die auf die Abwertung ihres Geschlechtes abzielt (verbales Abwerten, Lächerlichmachen, sexueller Missbrauch, Vergewaltigung). Ausgehend von dieser Gewaltanalyse wurde das Konzept des Wendo entwickelt, welches sich speziell mit geschlechtsbezogener Sozialisation und geschlechtsbezogener Gewalterfahrung auseinandersetzt.

Wendo will Frauen und Mädchen ermutigen und bestärken ein selbstbestimmtes unabhängiges und eigenwilliges Leben zu führen.

Wendo Kurse werden heute an unterschiedlichen Einrichtungen in vielen Städten und Gemeinden angeboten: An Volkshochschulen, kirchlichen Einrichtungen, in Schulen, Drogeneinrichtungen, Kindertagesstätten und an anderen Orten.

Inhalte und Themen der Ausbildung

1. Ausbildungsjahr

Im ersten Jahr geht es darum, sich die Grundprinzipien von Wendo anzueignen. Es geht um die Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt und sexualisierte Gewalt (gesellschaftliche Machtverhältnissen, Täter(innen)strategien etc.) als Thema in den Kursen und als Teil der eigenen Biographie. Weiterhin werden folgende Inhalte bearbeitet werden:

- Grundlagen feministischer Wertschätzung und Parteilichkeit
- Aufbau von Seminaren/Kursen
- Gruppenführung + Gruppenleitung/ Methoden und Didaktik vor allem zielgruppenorientierter Arbeit
- Theorie und Praxis zu Rollenspielen mit den Themen Grenzverletzung und sexistischer Anmache/sexistischen Übergriffen
- Umgang mit Angst und Panik
- weibliche Körperbilder und Körperwahrnehmung
- Fremd- und Selbstbild
- Abwehrtechniken, Schlag- und Tritttechniken

2. Ausbildungsjahr

Neben der Vertiefung der Themen aus dem ersten Jahr, geht es insbesondere um die praktische Vorbereitung der Teilnehmerinnen auf ihr zukünftige Rolle als Kursleiterin. Weiterer Schwerpunkt ist die Besonderheit von Mädchenkursen sowie die Durchführung derselben.

Ergänzende thematische Ausrichtung:

- verschiedene Methoden der Krisenintervention und Gesprächsführung
- Formen und Auswirkungen von sexualisierter Gewalt (insbesondere bei Mädchen)
- Deeskalation
- Konfliktmanagement
- Wendo als Prävention

3. Ausbildungsjahr

Die Teilnehmerinnen beginnen als Co-Trainerinnen eigene Kurse zu leiten (sowohl Frauen - als auch Mädchenkurse)

Themen in den verbleibenden Wochenenden sind:

- Rolle der Kursleitung
- Kurse für Frauen- und Mädchen mit Behinderung
- Wege in die Praxis
- Supervision, Vernetzung, BV FeSt
- Abschlussarbeit

Die Ausbildung entspricht den Qualitätskriterien des BV FeSt. Jede Teilnehmerin erhält ein Zertifikat nach Abschluss der Ausbildung.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 250 Unterrichtsstunden.

Arbeitsmethoden

Impulsreferate der Leitung sowie der Teilnehmerinnen, Vorträge, Kleingruppenarbeit, Körper- und Bewegungsarbeit, Rollenspiele, Selbsterfahrung und Reflexion, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Teilnahmevoraussetzungen

Bewerbungen sind ab sofort möglich.

Bewerbungsschluss ist der 18. Januar 2026

Bewerbungen bitte digital an: weiterbildung.wendo-giessen(at)gmx.de

Wenn Sie an Interesse an der Ausbildung haben, dann bewerben Sie sich bitte schriftlich und beantworten Sie dabei folgende Fragen:

- Was ist Ihr Beweggrund die Ausbildung/Weiterbildung zu Wendo-Trainerin zu machen?
- Haben Sie bereits Erfahrungen mit Wendo oder anderen Selbstverteidigungskonzepten?
- In welcher Form haben Sie sich bisher mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen beschäftigt?
- Haben Sie Vorerfahrungen in Bezug auf das Thema sexualisierte Gewalt, Intervention und Prävention?

Bitte fügen Sie außerdem einen kleinen tabellarischen Lebenslauf hinzu.

Es ist wichtig sich zu verdeutlichen, dass die Ausbildung Zeit und Engagement erfordert und eine regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungswochenenden vorausgesetzt wird. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Themen Grenzverletzung, Diskriminierung, Erniedrigung und Gewalt, sowie dem Thema sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen kann psychisch anstrengend sein. Daher ist es ratsam sich Austauschmöglichkeiten über Inhalte und eigene Prozesse während der Ausbildung auch außerhalb der Ausbildungsgruppe einzurichten. Die Ausbildungsgruppe kann und soll keine Therapiegruppe ersetzen.

Zeitlicher Rahmen der Ausbildung

Die Ausbildung findet berufs- oder studienbegleitend am Wochenende (Samstag und Sonntag) statt und dauert 2 Jahre.

Insgesamt besteht die Ausbildung aus 19 Wochenenden und 2 Kompaktblöcken (4 Tage).

Kosten der Ausbildung/Weiterbildung

gesamt 4.400,- Euro, zahlbar in monatlichen Raten von 165,- Euro.

Es wird eine einmalige Anzahlung von 440,- Euro zu Beginn der Weiterbildung fällig. (Frauen, die aufgrund ihrer Lebensumstände nicht in der Lage sind, die volle Höhe der Raten aufzubringen, können sich zur Lösungssuche gerne mit uns in Verbindung setzen.)

Die Weiterbildungskosten sind ohne Fahrtkostenaufwand, Verpflegung und Übernachtung. Es besteht keine Möglichkeit in den Räumen der Weiterbildung zu übernachten.

Leitung

Doris Kroll

- BVFeSt zertifizierte Ausbilderin für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Seit 2004 Leitung der beruflichen Weiterbildung zur WENDO-Trainerin
- Geschäftsführung in Kooperation mit Nadine Seyler des Vereins Unvergesslich Weiblich e.V. seit 2002
- seit 2001 freiberufliche WENDO-Trainerin
- Dipl. Politologin
- Eigene Wendo-Ausbildung 1988 - 1991 in Marburg durch ein Ausbildungskollektiv von Wendotrainerinnen

Dieser Hintergrund und meine langjährige Erfahrung mit Mädchen und Frauen, jeden Alters, mit und ohne Behinderungen, mit und ohne Migrationshintergrund, Erfahrungen mit Fortbildungen und Projekten

zum Themenkomplex "Gewalt gegen Frauen und Mädchen" prägen meine Art Wendo zu unterrichten.

Für mich bedeutet Wendo - Kraft, Stärke und Mut im Leben zu finden und damit einen ganz persönlichen Weg von Selbstbewusstsein und Gelassenheit gepaart mit Kampfeswillen und Entschlossenheit zu beschreiten.

Ich freue mich sehr darauf, mein Wissen an zukünftige Trainerinnen weiterzugeben und sie darin zu unterstützen ihren eigenen Stil als Trainerin zu entwickeln.

Nadine Seyler

- Ausbilderin für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Seit 2004 Leitung der beruflichen Weiterbildung zur WENDO-Trainerin
- Geschäftsführung bei Unvergesslich Weiblich e.V. seit 2002
- seit 1999 hauptberuflich WENDO-Trainerin
- bis 1999 nebenberuflich Trainerin für WENDO
- Ausbildung von WENDO-Trainerinnen zusammen mit dem Marburger Ausbildungskollektiv
- eigene Ausbildung 1985 - 1988 zur WENDO-Trainerin durch ein Ausbildungskollektiv

Die Ausbildung wird in Kooperation mit externen Referentinnen durchgeführt, welche zu ausgewählten Themen (z.B. zu dem Thema indirekte Traumatisierung) eingeladen werden.

Beginn und Termine

Die 9. Weiterbildung 2026 startet mit einem Einstiegs- und Entscheidungswochenende am 18. + 19. April 2026.

Termine 2026 - 2028

2026
18. + 19.04.2026 Einstiegs- und Entscheidungswochenende
16. + 17.05.2026
07. + 08.06.2026
13. - 16.08.2026 (Block1)
12. + 13.09.2026
17. + 18.10. 2026
14. + 15.11. 2026
19. + 20.12. 2026

2027
23. + 24.01. 2027 (digital)

13. + 14.02.2027
13. + 14.03. 2027
10. + 11.04. 2027
27. – 30.05.2027 (Block 2)
19. + 20.06. 2027 (digital)
07. - 08.08. 2027
04. + 05.09. 2027
16. + 17.10. 2027
13. + 14.11. 2027 (digital)
18. + 19.12. 2027

2028
22. + 23.01.2028
26. + 27.02.2028 Abschluss

Bewerbungen sind ab sofort möglich.

Bewerbungsschluss ist der 18. Januar 2026

Bewerbungen bitte digital an

weiterbildung.wendo-giessen(at)gmx.de