



---

## Wen-Do Kurs für Mädchen von 12 – 16 Jahre

Wurdest du schon einmal von anderen Personen in eine Situation gebracht, bei der deine persönlichen Grenzen überschritten wurden? Hast du dich in dieser Situation unwohl gefühlt und wusstest nicht so richtig wie du damit umgehen sollst oder kannst? Möchtest du in einem geschützten Rahmen üben, wie du dich in grenzüberschreitenden Situationen verhalten kannst?

Dann freuen wir uns dich bei unserem Wen-Do Kurs willkommen zu heißen.

### Was ist Wen-Do?

Wen-Do ist für Mädchen, junge Frauen, trans, inter- und nicht-binäre Kinder und Jugendliche, die ihre Kräfte nutzen wollen um zu lernen, sich durchzusetzen, sich behaupten und verteidigen zu können.

Man lernt dabei die eigenen Stärken kennen und besser für sich einzusetzen. Nicht nur in gefährlichen Situationen, sondern auch im ganz gewöhnlichen Alltag: „Nein“- sagen – Grenzen setzen.

Zum Beispiel: Was kannst du tun bei Belästigungen und Anmache? Wie kannst du dich wehren, wenn du übergangen, lächerlich gemacht oder nicht ernst genommen wirst?

In dem Kurs kann über Ängste und über Gewalt gesprochen werden. Es werden Techniken und neue Lösungen in blöden, beängstigenden oder wut-machenden Situationen eingeübt. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Teilnehmer\*innen sich sportlich fühlen oder nicht. Denn Wen-Do geht von den Fähigkeiten aus, die jede\*r einzelne hat.

Die Mindestanzahl an Teilnehmenden beträgt 4 Personen. Sollten sich weniger als 4 Teilnehmende anmelden, behalten wir es uns vor, das Angebot spätestens 2 Tage vor dem geplanten Termin abzusagen.

Die Offene Jugendarbeit der Dieter-Kaltenbach-Stiftung Lörrach verzichtet auf das Erstellen von Bild- und Tonaufnahmen zum Zwecke der Veröffentlichung wie auch der Archivierung.

**Die Einverständniserklärung ist vollständig, bis zum 17.04.2026 abzugeben.**

### Programm:

**Wann:** Samstag, 25.04.2026 11.00 Uhr – 15.00 Uhr

**Wo:** Großes Atelier der Dieter-Kaltenbach-Stiftung (Mittelbau)  
Konrad-Adenauer-Straße 22  
79540 Lörrach

**Was wird benötigt:** bequeme Kleidung  
Trinken

# Dieter-Kaltenbach-Stiftung

Fachbereich Jugendarbeit  
www.kaltenbach-stiftung.de



## Einverständniserklärung

Hiermit erkläre(n) ich (wir) mich (uns)\* damit einverstanden, dass meine Tochter  
\_\_\_\_\_ Am 25.04.2026, auf eigene Verantwortung, an dem Wen-Do Kurs  
der Jugendarbeit der Dieter-Kaltenbach-Stiftung teilnehmen darf.

Geburtsdatum des Kindes: \_\_\_\_\_

Telefonnummer (erreichbar): \_\_\_\_\_

Anschrift und Wohnort: \_\_\_\_\_

Ferner erkläre(n) ich (wir)\* folgendes:

- Es besteht eine Unfallversicherung; ein ausreichender Versicherungsschutz liegt vor.
- Es besteht eine Haftpflichtversicherung; ein ausreichender Versicherungsschutz liegt vor.
- Es liegen keine medizinischen Gegenanzeigen zur Teilnahme an dieser Freizeitmaßnahme vor.

\*Bitte beachten Sie: Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

\*Diese elterliche Einverständniserklärung wird für die Dauer von vier Wochen archiviert. Nach diesem Zeitpunkt wird sie vernichtet.

\*Diese elterliche Einverständniserklärung erlangt Gültigkeit durch mindestens eine Unterschrift der Erziehungsberechtigten.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_  
(Ort) (Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Erziehungsberechtigte\*r)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Erziehungsberechtigte\*r)

Mit freundlichen Grüßen

Rebecca Boutouraa +49 176 56861981  
Melina Idig +49 155 60988054

Jugendarbeit Dieter-Kaltenbach-Stiftung