

# PROGRAMMTERMINE JANUAR - AUGUST 2026



## INFO- UND SCHNUPPERSTUNDEN FÜR FRAUEN\*

**Nr. 955** | Donnerstag | 15.01.26 | 17 - 18.30 Uhr (M)

**Nr. 969** | Donnerstag | 26.03.2026 | 18 - 19.30 Uhr (M)

**Nr. 975** | Dienstag | 19.05.2026 | 18 - 19.30 Uhr (M)

**Nr. 980** | Donnerstag | 09.07.26 | 19 - 21 Uhr (M)

Kursgebühr: kostenfrei

## WENDO GRUNKURSE FÜR FRAUEN\*

**Nr. 967** | ab Montag | 23.02.26 | 18.30 - 20.30 Uhr | siebenteilig (A)

Kursgebühr siebenteiliger Kurs: 139,-€ / erm. 104,-€

**Nr. 970** | Freitag | 27.03.26 | 17.30 - 19.30 Uhr

& Samstag | 28.03.26 | 10 - 15 Uhr (M)

**Nr. 973** | ab Dienstag | 21.04.26 | 18 - 20 Uhr | vierteilig (M)

Kursgebühr Wochenendkurs und vierteiliger Kurs: 72,-€ / erm. 54,-€

## WENDO-AUFBAUSTUNDEN FÜR FRAUEN\*,

die schon einen WenDo-Kurs besucht haben

**Nr. 961** | Freitag | 13.02.26 | 17.30 - 19 Uhr (M)

Kursgebühr: 17,-€ (für Mitfrauen ist die Teilnahme kostenfrei).

## WENDO-KURSE FÜR FRAUEN\* MIT BEHINDERUNG

**Nr. 959** | Samstag | 07.02.26 | 10 - 15 Uhr (M)

**Nr. 983** | Samstag | 15.08.26 | 10 - 15 Uhr (M)

Kursgebühr: 49,-€ / erm. 36,-€

## WENDO „SPEZIAL“ FÜR FRAUEN\*

**Nr. 953** | Dienstag | 13.01.26 | 15 - 16 Uhr | Kennenlern- und  
Entscheidungstermin

ab Dienstag | 20.01.26 | 15 - 16.30 Uhr | vierteiliger Kurs (M)

**Nr. 972** | Dienstag | 14.04.26 | 16 - 17 Uhr | Kennenlern- und  
Entscheidungstermin

ab Dienstag | 21.04.26 | 16 - 17.30 Uhr | vierteiliger Kurs (M)

**Nr. 979** | Montag | 06.07.26 | 9 - 10 Uhr | Kennenlern- und  
Entscheidungstermin

Montag | 13.07.26 | 9 - 14 Uhr | Tageskurs (M)

Kursgebühr: 59,-€ / erm. 44,-€

## MUT ZUR WUT FÜR FRAUEN\*

**Nr. 964** | Freitag | 20.02.26 | 18 - 21 Uhr

& Samstag | 21.02.26 | 10 - 17 Uhr (A.H.)

**Nr. 982** | Freitag | 17.07.26 | 18 - 21 Uhr

& Samstag | 18.07.26 | 10 - 17 Uhr (A.H.)

Kursgebühr: 119,-€ / erm. 89,-€

## WENDO-KURS FÜR JUNGE FRAUEN\* AB 16 JAHREN

**Nr. 956** | ab Donnerstag | 22.01.26 | 17 - 19 Uhr | fünfteilig (A)

Kostenfrei dank Spende des Lions Club Phillip Melanchton

**Nr. 976** | ab Montag | 08.06.26 | 18 - 20 Uhr | fünfteilig (A)

Kursgebühr: 86,-€ / erm. 64,-€



## „STRONG ENOUGH“ – STÄRKUNG FÜR MÜTTER\*

Derzeit keine Termine

## „KÜHLER KOPF UND STARKE HALTUNG“ – MÄDCHEN\* STÄRKEN ALS VORBILD UND EINFÜHRUNG IN GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALTPRÄVENTION

Derzeit keine Termine

## SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR TINA PERSONEN

**Nr. 965** | Samstag | 21.02.26 | 10 - 13 Uhr (V)

Kursort: wird noch auf Homepage bekanntgegeben

Kursgebühr: 36,- € / erm. 27,- €

## INFO FÜR MÜTTER\* UND PÄDAGOGINNEN\*

**Nr. 958** | Dienstag | 03.02.26 | 18 - 19.30 Uhr (M)

**Nr. 968** | Dienstag | 24.03.26 | 17.30 - 19.00 Uhr (M)

**Nr. 974** | Dienstag | 19.05.26 | 16 - 17.30 Uhr (M)

**Nr. 981** | Donnerstag | 16.07.26 | 19 - 20.30 Uhr (M)

Kursgebühr: kostenfrei

## WENDO-KURSE FÜR MÄDCHEN\* VON 7 - 9 JAHREN

**Nr. 963** | Do/Fr | 19./20.02.26 | 10 - 15 Uhr | Ferienkurs (M)

**Nr. 978** | ab Donnerstag | 25.06.26 | 17 - 18.30 Uhr | siebenteilig |  
Letzter Termin in den Ferien (M)

## WENDO-KURSE FÜR MÄDCHEN\* VON 10 - 12 JAHREN

**Nr. 966** | ab Montag | 23.02.26 | 16.30 - 18 Uhr | 10 - 12 Jahre (A)

**Nr. 977** | Sa/So | 13./14.06.26 | 10 - 15 Uhr | 10 - 12 Jahre (A)

## WENDO-KURSE FÜR MÄDCHEN\* VON 13 - 15 JAHREN

**Nr. 954** | ab Mittwoch | 14.01.26 | 17 - 18.30 Uhr | siebenteilig

**Nr. 971** | Sa/So | 11./12.04.26 | 10 - 15 Uhr (V)

Kursgebühren: Mädchen\*kurse: 86,-€ / erm. 64,-€

## WENDO-AUFBAUSTUNDEN

für Mädchen, die schon einen WenDo-Kurs besucht haben

**Nr. 960** | 7 - 9 Jahre: Freitag | 13.02.26 | 15 - 17 Uhr (M)

**Nr. 962** | 10 - 12 Jahre: Mittwoch | 18.02.26 | 10 - 12 Uhr

13 - 15 Jahre: Osterferien 2026 | Info auf der AURA-Webseite

Kursgebühr: 16,-€ / erm. 13,-€

## HIER DIREKT ZUR ANMELDUNG:



WEITERE TERMINE  
FINDEST DU AUF UNSERER WEBSEITE

 [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)

 0911 - 28 46 29

 [info@aura-nuernberg.de](mailto:info@aura-nuernberg.de)

 AURA Nürnberg e.V.

Gleißbühlstraße 10

90402 Nürnberg

