

WELCHER KURS IST DER RICHTIGE?

WenDo Kurse sind entweder

- wöchentlich, z. B. 7 × fortlaufend
- oder 2-tägig als Ferien- oder Wochenendkurs

Im WenDo Kurs für Mädchen*/ Frauen* bist du als cis- oder trans Mädchen*/ Frau* willkommen. Und du bist willkommen, wenn du von Erwachsenen und Gleichaltrigen zwar als Mädchen*/ Frau* gesehen wirst, dich selbst aber als trans, inter, nichtbinär oder agender identifizierst.



KONTAKT & INFOS

Kurstermine, Anmeldung & Infos:
→ Webseite
www.aura-nuernberg.de



Folgt uns auf Insta:
→ Instagram
[@auranuernberg](https://www.instagram.com/auranuernberg)



Fragen (zu Kursen)
→ Telefon
0911 28 46 29
→ Mail
info@aura-nuernberg.de



Bankverbindung
Bank: Bank für Sozialwirtschaft, Köln
IBAN: DE25 3702 0500 0009 8252 00
BIC: BFSWDE33XXX

HIER SIND WIR

Unsere Kurse finden, soweit nicht anders angegeben, in den AURA Räumen (Nähe Hauptbahnhof) statt.
Unsere Räume sind barrierearm.
Es gibt einen Aufzug (Maße 95 × 95 cm).

Adresse

AURA Nürnberg e. V.
Gleißbühlstraße 10
90402 Nürnberg



ANMELDUNG & FRAGEN

Bildung
&
Teilhabe

Ein WenDo Kurs kostet Geld und muss bezahlt werden. Doch wir nehmen auch BuT Gutscheine an. Du willst den Kurs besuchen, hast aber nicht genug Geld? Melde dich und wir finden eine Lösung!
Bitte melde dich schriftlich auf unserer Webseite an.
Wenn du vor oder nach dem Kurs noch Fragen hast, kannst du uns gerne anrufen oder eine Mail schreiben.

*Impressum: AURA Nürnberg e. V., Gleißbühlstraße 10, 90402 Nürnberg
Gestaltung: Mareta Langguth-Reinzuch & Katharina Englert
Druck: City Druck Nürnberg
Druckdatum: März 2024*

AURA Nürnberg e. V. wird gefördert von:



Der Druck dieses Flyers wurde gefördert von:



**Selbst stärken
Selbst behaupten
Selbst verteidigen**

WenDo Kurse für **Mädchen***
bei AURA Nürnberg e. V.





**Jedes Mädchen*
ist stark und
kann sich wehren.**

WENDO KANN DIR HELFEN

**dich in unangenehmen Situationen zu wehren
und auf dich zu hören.**

- bei blöden Sprüchen, ausgelacht oder geärgert

werden

- bei Mobbing oder (sexueller) Belästigung
 - wenn du dich mit anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen gerade nicht wohl fühlst
 - bei blöden Kommentaren oder seltsamen Chatnachrichten
 - einem komischen Gefühl auf dem Nachhauseweg
 - oder in einer ganz anderen schwierigen Situation
- In kleinen Gruppen machen wir Rollenspiele und Übungen, lernen Tricks, Techniken, spüren unsere Kraft und haben Spaß. **Bei uns wirst du ermutigt und bestärkt. Wir hören dir zu.**

DU WILLST LERNEN

- Dir selbst zu vertrauen
- Deine Grenzen zu erkennen
- Deine Meinung und Wünsche zu äußern
- Dich zu wehren und Nein zu sagen
- Dir Unterstützung zu holen
- Dich mit anderen zu solidarisieren
- Deine Stärke zu spüren und dich selbst zu verteidigen

→ **Dann melde dich an zum WenDo Kurs!**

WIR BIETEN

WenDo

- für Mädchen* 7 - 9 Jahre
- für Mädchen* 10 - 12 Jahre
- für Mädchen* 13 - 15 Jahre
- für junge Frauen* ab 16 Jahren

Kurse für TINA

(Trans, Inter, Nicht-binäre, Agender Menschen)

Kurse für Frauen*, Mütter* und Pädagoginnen*

Kurse für Schulen und Einrichtungen auf Anfrage

SELBST STÄRKEN
SELBST BEHAUPTEN
SELBST VERTEIDIGEN



**Selbst stärken
Selbst behaupten
Selbst verteidigen**

WenDo Kurse für **Mädchen***
bei AURA Nürnberg e. V.