

**MUT TUT GUT**

**GESCHLECHTERSPEZIFISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG  
UND SELBSTBEHAUPTUNG MIT ACTION!**

**Präventionsprogramm des  
Erziehungsdepartements Basel-Stadt und der  
Gesundheitsförderung Baselland, Volkswirtschafts-  
und Gesundheitsdirektion**

Verein Wen-Do Basel  
Basel, im April 2026

# MUT TUT GUT.

## MUT TUT GUT

Geschlechterspezifische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit Action!

- Dieses Angebot besteht aus zwei parallel stattfindenden, geschlechterspezifischen Selbstverteidigungs-Kursen: Ein Wen-Do-Kurs und ein Thaibox-Kurs.
- Die Kurse fördern das Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen der Schüler:innen, bestärken sie in ihrer Selbstbestimmung und ihrem Körpergefühl und sensibilisieren zu sexualisierter Gewalt.
- Die geschlechterspezifische Selbstverteidigung dient der Prävention von Übergriffen und Mobbing und fördert den Zusammenhalt zwischen und unter den Geschlechtern.
- Je nach Setting und Kursumfang können auch gemischt-geschlechtliche Sequenzen durchgeführt werden.

### Wen-Do

Wen-Do-Kurse sind auf spezifische Situationen ausgerichtet, welche Mädchen und junge Frauen in der Familie, in Beziehungen, in der Schule und in der Öffentlichkeit begegnen: von herabwürdigenden Sprüchen und ungewollten Annäherungsversuchen bis zu körperlichen Übergriffen und sexualisierter Gewalt. Die Tatpersonen sind im Grossteil der Fälle Bekannte und Autoritätspersonen der Betroffenen. Dies macht es umso schwieriger, die oft subtile Gewalt als solche zu erkennen und etwas dagegen zu unternehmen.

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, auf ihre Gefühle zu vertrauen und NEIN zu sagen. Wen-Do ist also kein Kampfsport, sondern ein abwechslungsreicher Mix aus technischen Übungen (boxen, kicken, schreien), Diskussionen und Rollenspielen.

Trainiert wird eine einfache, aber effektive verbale sowie körperliche Selbstverteidigung für konkrete Alltags- und Angriffssituationen. Wen-Do thematisiert altersgerecht Belästigung und Gewalt und informiert über Unterstützungsangebote. Im Fokus aller Kurse stehen Grenzen – deren Wahrnehmung und selbstbewusste Setzung sowie Reaktionsmöglichkeiten, falls sie missachtet werden. Dies passiert bei jungen Frauen leider oft auch online, in Date- und Beziehungssituationen. Und schliesslich kommt auch der Spass nicht zu kurz!

Mehr zu Wen-Do: [www.wendo-basel.info](http://www.wendo-basel.info)

Einen Einblick ins Wen-Do bietet auch die SRF-Sendung «Mona mittendrin», Sendetermin Juni 2025: «Macht statt Ohnmacht – Wie Frauen sich wehren». «Mona Vetsch trifft in einem Selbstverteidigungskurs auf Frauen, die sich gegen Gewalt wehren und sich mit den Narben der Vergangenheit auseinandersetzen.» Sendung auf [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...).

# MUT TUT GUT.

## Thaiboxen & Prävention

Auf Basis von gegenseitigem Respekt und Fairness lernen Kinder, Jugendliche und junge Männer im Kurs, ihre Grenzen wahrzunehmen und Konflikte gewaltfrei zu bestehen. Bewusster Körperkontakt wird lehrreich eingeübt, statt in Gewalt auszuarten, und immer mit ruhigen Momenten der Reflexion kombiniert. Der Sport stärkt sie in ihrem Selbstwertgefühl und ihren Sozialkompetenzen.

Der Kurs thematisiert positive wie negative Gefühle und diskutiert Geschlechterrollen altersgerecht, kritisch und kreativ. Der Fokus ist Gewaltprävention: Von deeskalativem Verhalten bei Provokationen bis zu Konsens bei Dates und Beziehungen. Dabei wird auch digitale Gewalt beleuchtet: Ob als Betroffene von Cybermobbing oder als potenzielle Ausübende – wir erarbeiten, wie digitale Räume respektvoll genutzt werden und wo die Grenzen zwischen Spass und Straftat liegen.

Das Angebot verknüpft sportliches Training mit konkreten Unterstützungsangeboten. Wir vermitteln, wo die Teilnehmenden bei eigenen Gewalterfahrungen, Grenzüberschreitungen oder als Bystanders Hilfe finden. So werden sie befähigt, Verantwortung für sich und ihr Umfeld zu übernehmen.

## Gender

- Wir verstehen Geschlecht nicht als binäre und biologisch begründete Realität, sondern als soziales und kulturelles Konstrukt. Es gibt viele verschiedene Geschlechtsidentitäten, und oftmals ist die Geschlechtsidentität einer Person nicht von aussen erkennbar. Unsere Kurse richten sich demnach wie folgt an die verschiedenen Zielgruppen:
  - Der Wen-Do-Kurs ist für alle offen, ausser für cis Jungs. Dies können cis und trans Mädchen sowie trans, inter, nicht-binäre und questioning Personen sein.
  - Der Thaibox-Kurs ist für alle offen, ausser für cis Mädchen. Dies können cis und trans Jungs sowie trans, inter, nicht-binäre und questioning Personen sein.
- Die Kursleitenden überlassen selbstredend den Schüler:innen die Entscheidung, welche Geschlechtsidentität sie besitzen und in welchem Kurs sie folglich teilnehmen möchten.

# MUT TUT GUT.

## ZIELE

- ✓ Stärkung der Teilnehmenden in ihrem Selbstbewusstsein und Körpergefühl → «Mein Körper gehört mir!»
- ✓ Trainieren von Sozialkompetenzen, Auflockerung von Spannungen zwischen den Schüler:innen, Stärkung der Klasse als Team → «Ansetzen, bevor es kracht!»
- ✓ Gewaltprävention durch Sensibilisierung zu sexualisierter Gewalt und Mobbing → «Nein heisst Nein!»
- ✓ Spass

## PRÄVENTIONSTHEMEN

- ✓ Gewaltprävention
- ✓ Bewegungsförderung
- ✓ Psychische Gesundheit
- ✓ Sexuelle Gesundheit
- ✓ Medienkompetenzförderung (Thema Digitale Gewalt und digitale Selbstverteidigung)

## KOMPATIBILITÄT MIT BESTEHENDEN PRÄVENTIONSANGEBOTEN DER KANTONE BS/BL

- ✓ Ergänzendes, nicht obligatorisches Präventionsprogramm
- ✓ Das Angebot nimmt Bezug auf den Parcours von Kinderschutz Schweiz «Mein Körper gehört mir!» und ist eine sinnvolle, praktische Ergänzung und Erweiterung zum Parcours
- ✓ Das Angebot thematisiert Geschlechterrollen kritisch und fördert einen respektvollen Umgang zwischen und unter den Geschlechtern, insbesondere in Dating, Freundschaft, Beziehungen und Sexualität → Bezug zu «Willsch mit mir goh?», «Herzsprung», «Die grosse Nein-Tonne»
- ✓ Beide Kurse trainieren gewaltfreie Konfliktlösung → Bezug zu «Ych stryt fair», «Schlo yy – anstatt dry», «Mini Gränze – dini Gränze»

## PROJEKTUMFANG

- Die Kursdauer und -termine werden mit der auftraggebenden Institution flexibel festgelegt. Möglich sind Halbtagesformate, Tagesformate und mehrteilige Kurse, abhängig von den zeitlichen wie finanziellen Ressourcen der Schule. Minimum 3 Lektionen; Optimum ist ein kontinuierliches Training.
- Zum Projekt gehören je nach gewünschtem Umfang:
  - Vorgespräch mit Lehrpersonen, Schulsozialarbeit und ggf. Schulleitung
  - Kursdurchführung durch externe Fachpersonen
  - Auswertung der Kurse mit den Teilnehmenden und den Projektverantwortlichen
  - Abschlussgespräch mit der Schule
  - Bereitstellung von Hinweisen zur pädagogischen Nachbereitung (Transfer)

# **MUT TUT GUT.**

## **ANWESENHEIT LEHRPERSONEN UND KURSFEEEDBACK**

- In den Kursen ist das Beisein von Autoritätspersonen nicht möglich; es erfolgt generelles Feedback durch die Kursleitung
- Im gemischten Setting ist das Beisein von Lehrpersonen nach Absprache mit der Kursleitung und mit Einverständnis der Teilnehmenden möglich

## **DURCHFÜHRUNGORT**

- Aufgrund des geschlechterseparierten Unterrichts sind zwei grosse Räume nötig (Turnhalle, Bewegungsraum oder Aula; Wen-Do auch im Klassenzimmer möglich)
- Eine Turnhalle ist für den Thaiboxen-Kurs von Vorteil (wegen Matten)
- Für geschlechtergemischte Sequenzen ist ein grosser Raum nötig (Turnhalle)

## **KURSMATERIAL**

- Matten
- Mitzunehmen von den Teilnehmenden im Wen-Do: Bequeme Kleidung (Sportbekleidung nicht nötig), Schlafsack oder grosses Kissen, um Schläge zu üben
- Mitzunehmen von den Teilnehmenden im Thaiboxen: Sportbekleidung

## **KURSSPRACHE**

- Die Kurse können in deutscher oder englischer Lautsprache durchgeführt werden.

## **METHODEN**

- Körperliche und verbale Übungen
- Reflexionen und Diskussionen
- Rollenspiele, Acting
- Entspannungsübungen und Fantasiereisen
- Sozialformen: Duo, Kleingruppen, Plenum

# **MUT TUT GUT.**

## **KOSTEN**

<b>KURS</b>	<b>Lektionen à 45 Minuten</b>	<b>Preis inkl. Kursmaterial und Spesen (Verhandlungsbasis)</b>
Lektion	1	CHF 300.-
Schnupperkurs, geschlechtersepariert	2	CHF 600.-
Schnupperkurs, geschlechtersepariert	3	CHF 900.-
Crashkurs	4	CHF 1100.-
Crashkurs, inkl. Setting mit gesamter Klasse	6	CHF 1600.-
Grundkurs, inkl. Setting mit gesamter Klasse	14	CHF 3800.-

# **MUT TUT GUT.**

## **KURSKOORDINATEN**

<b>Institution</b>	
<b>Zielgruppe</b>	
<b>Fokus</b>	
<b>Kursdauer – Anzahl Lektionen, Training, etc.</b>	
<b>Gemischtes Setting (ab 6 Lektionen)</b>	
<b>Datum</b>	
<b>Zeit</b>	
<b>Kursorte (2 Räume nötig)</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Zusammenarbeit mit Schule</b>	
<b>Transfer mit LP: Vorbereitung Nachbereitung</b>	
<b>Synergien (Programme, Unterstützungsstrukturen)</b>	
<b>Kommunikation mit TN</b>	
<b>Kursablauf, Begrüssung, Abschied</b>	
<b>Teilnehmende</b>	
<b>Anzahl Teilnehmende (pro Gruppe min. 3, max. 16)</b>	
<b>Dynamiken in Gruppe, Wissenswertes über TN</b>	
<b>Dynamiken in Schulhaus, Schulhausregeln, etc.</b>	
<b>Anwesenheitskontrolle</b>	

# **MUT TUT GUT.**

<b>Vorkenntnisse</b>	
<b>Sprache</b>	
<b>Infrastruktur</b>	
<b>Raumausstattung</b>	Lärm? Material?
<b>Mitnehmen Wen-Do:</b>	Schlafsack mit Hülle (um Schläge zu üben), bequeme Kleidung
<b>Mitnehmen Thaiboxen:</b>	Sportbekleidung
<b>Infrastruktur: Vorbereitung Nachbereitung</b>	Raumvorbereitung 30 Minuten vor Kursbeginn und Aufräumen 30 Minuten nach Kursbeginn → Raumreservation
<b>Raumannahme und - abgabe, Schlüssel etc.</b>	
<b>Kursunterlagen, Skript</b>	
<b>Administratives</b>	
<b>Preis, Rechnung, Referenznr.</b>	Rechnungsstellung nach Kurs
<b>Kursvertrag</b>	
<b>Kursdurchführung</b>	
<b>Ausschreibung Anmeldeschluss</b>	Durch Institution Flyer-Vorlage von MUT TUT GUT
<b>Kontakt Organisation</b>	
<b>Bemerkungen</b>	
<b>Ort und Datum</b>	

# MUT TUT GUT.

## KURSLEITUNG

### **Dr. Livia Boscardin, Wen-Do-Trainerin und Soziologin (sie/ihr)**

- Wen-Do-Trainerin (Ausbildung bei Jeanne-Allemann, Wen-Do Bern, Institut Wen-Do Schweiz)
- Doktorat in Soziologie (Universität Basel; New York University), 2017; Master in Development Studies (The Graduate Institute, Geneva), 2012; Bachelor in Religionswissenschaft und Soziologie mit dem Fokus Gender und Sexualität in den Weltreligionen (Universität Basel), 2009
- CAS in Psychosozialer Beratung zu Sexualität und sexueller Gesundheit, Fokus sexualisierte Gewalt, Hochschule Luzern (HSLU), 2021
- Seminar Sexualpädagogisches Arbeiten mit Schulklassen und anderen Gruppen, Institut für Sexualpädagogik Koblenz, 2021
- CAS in Häuslicher Gewalt, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), 2019
- Mehrjährige Arbeitserfahrung in der Begleitung und Unterstützung von Betroffenen häuslicher und sexualisierter Gewalt; Erfahrung in der Arbeit mit gewalttätigen Personen; Gründungsmitglied von Awareretz.ch, «Awareness»-Sensibilisierungsworkshops für das Bildungs- und Kulturwesen zu Diskriminierungen und Grenzüberschreitungen; Workshops zu Sexualität und Beziehungen ohne Gewalt
- SVEB-Zertifikat Kursleiter/in, Klubschule Migros Basel, 2021
- Ehemaliges Mitglied der Gleichstellungskommission und der Untersuchungs- und Beschwerdekommision gegen sexuelle Belästigung der Universität Basel
- Mehrjährige Kampfsporterfahrung
- Gründungs- und Vorstandsmitglied, Trainerin Muay Thai, POP GYM “Kampfsport mit Haltung”, Basel

### **Luis Pflüger, Selbstverteidigungs-Trainer (er/ihm)**

- Selbstverteidigungs-Trainer für Jungs und Männer
- Fachmann Betreuer MmB
- Vielfältige Arbeitserfahrung in Schulassistentenz
- Gründer und Trainer Thaibox Gym “Blue Lotus”
- Jahrzehntelange Kampfsporterfahrung
- Yoga-Lehrer (Lotos Yoga Zentrum, Basel) und Kurator

Die Kursleitungen Livia Boscardin und Luis Pflüger arbeiten traumainformiert, machtkritisch und mit intersektionaler Perspektive. Sie sind externe Fachpersonen (keine Interessens- oder Loyalitätskonflikte mit der auftraggebenden Institution). Diese Unabhängigkeit gewährleistet einen geschützten Rahmen, in dem die Teilnehmenden offener sprechen können.

# MUT TUT GUT.

## KONTAKT

Name: Dr. Livia Boscardin und Luis Pflüger  
Adresse: Verein Wen-Do Basel, Schauenburgerstrasse 27, 4052 Basel  
Telefon: 076 298 18 07  
E-Mail: info@wendo-basel.ch  
Website: www.wendo-basel.info  
Instagram: wendo\_basel

## REFERENZEN WEN-DO BASEL

(Auswahl)

Opferhilfe beider Basel  
Berufsfachschule Gesundheit Basel  
Berufsbildungszentrum Baselland  
Kanton Basel-Stadt  
Kanton Basel-Stadt, Amt für Sozialbeiträge  
Basler Verkehrs-Betriebe BVB  
WiNS, The Society for Women in Natural Sciences at ETH  
National Centre of Competence in Research: Molecular Systems Engineering (NCCR MSE), Swiss National Science Foundation  
GRACE Graduate Center, Universität Basel  
Personal Integrity, Vizerektorat People & Culture, Universität Basel  
Universitätssport, Universität Basel  
Departement Biomedizin (DBM), Universität Basel  
Swiss Tropical and Public Health Institute  
Hochschule für Gestaltung und Kunst Basel FHNW, Institute Arts and Design Education (IADE)  
ECAP Basel  
Berner Fachhochschule BFH, Soziale Arbeit  
Klubschule Migros  
Colour Key  
Nachtschicht 21, Kulturplattform, Chur  
Basler Ferienpass  
Regio-Ferienpass BL  
Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Freiwilliger Schulsport (FSS), Sekundarstufe, Kanton Basel-Stadt  
Kanton Basel-Landschaft, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion, Amt für Gesundheit  
Freiwillige Schulsynode Basel-Stadt, Gleichstellungsfonds  
Schulsozialarbeit Pratteln  
Aegelmatt Schulhaus Pratteln  
Erlimatt Schulhaus Pratteln  
Längi Schulhaus Pratteln  
Schulhaus Bodenacker, Münchenbuchsee

# **MUT TUT GUT.**

Gymnasium Kirschgarten (Wahlfachsport)  
Gymnasium Muttenz (Freifach)  
Gymnasium Liestal  
Gymnasium Liestal, Fachschaft Psychologie  
Gymnasium Laufen  
Sekundarschule Holbein, Basel  
Sekundarschule Laufental, Zwingen BL  
Sekundarschule Känelmatt, Therwil BL  
Sekundarschule Spiegelfeld, Binningen BL  
Tagesstruktur Sekundarschule Theobald Baerwart  
Atelierunterricht Sekundarschule Theobald Baerwart  
Sekundarschule Sandgruben  
Primarschule Insel  
Primarschule Neubad  
Primarschule Lysbüchel  
Primarschule Vogelsang  
Primarschule Vogesen  
Primarschule Volta  
Primarschule Kaiseraugst  
Primarschule Hardau, Zürich  
Werkraum Warteck pp, Basel  
Quartiertreffpunkt Wettstein  
Quartiertreffpunkt ELCH  
Quartiertreffpunkt Breite  
Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen  
Quartierzentrum Iselin  
Quartierzentrum Oekolampad  
Jugi Badhues.li Jugend und Kultur  
Jugi Eglisee  
Jugendzentrum Dreirosen  
Jugendzentrum Riehen  
Freizeitzentrum Landauer, Riehen  
KLÿCK Quartierarbeit Klybeck-Kleinhüningen  
Eltern Kind Zentrum MaKly, Basel  
Freizeithaus Allschwil  
Mädchentreff Mädonna, Basel  
Girls Pool Night, Mädchenarbeit JuAr BS und BL  
Happy Oase, JuAr BL  
Jugendwoche.ch, Dornach, JuAr BL  
Klinik Wysshölzli, Herzogenbuchsee  
Schulheim Les Buissonnets, Freiburg  
Förderstätte am Schlosspark, Binningen  
Gehörlosen-Fürsorgeverein der Region Basel  
Zukunft Inklusion – Aktionstage Behindertenrechte 2024, Basel  
AHA! Arche Hauswirtschaftliche Ausbildungsstätte, Basel  
pro infirmis, Beratungsstelle Basel-Stadt, Geschäftsstelle Aargau | Basel-Stadt |  
Solothurn  
insieme Basel Freizeitzentrum FZZ

# **MUT TUT GUT.**

procap Nordwestschweiz  
Haus LeO, Verein für pädagogische Lebenshilfe und Orientierung, Pratteln  
Stiftung Rheinleben  
Psychotherapiestation für Jugendliche, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie  
Baselland, Liestal BL  
Intensiv-Therapie-Station (ITS) für Jugendliche, Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychiatrie Baselland, Liestal BL  
Akutstation für Essstörungen und Krisen (AEK) für Jugendliche, Kinder- und  
Jugendpsychiatrie, Psychiatrie Baselland, Liestal BL  
frauenOase Basel  
Kontakt- und Anlaufstellen (K+A), Suchthilfe Region Basel  
Surprise, Frauenprojekte, Basel  
Surprise Women's Streetfootball EURO 2025  
Aliena – Fachstelle für Frauen im Sexgewerbe  
Anlaufstelle für Sans-Papiers Basel  
Sportegration  
Kinder Überall, Basel  
Mädchenhaus Zürich  
Autonomes Frauenhaus Lörrach (D)  
Heilsarmee Frauenhaus Region Basel  
Frauenhaus beider Basel  
Wohngruppe Beobachtungsstation, Stiftung Hirslanden, Zürich  
Beobachtungsstation Foyers Basel  
Durchgangsstation Foyers Basel  
Wohngruppe Foyers Basel  
Interkulturelles Foyer Bildung und Beruf, Basel  
Schulwohnheim Wolfbrunnen, Lausen  
Wohngruppe für Jugendliche, Kinderheim Lindenberg, familiea  
Amnesty International  
Amnesty Universität Genf  
Imagine Festival Basel  
Theater Basel, Foyer Public  
Theater Basel, Social Fight Club, Mustermesse der Gewalt  
Gaskessel Bern  
Ni una menos, Basel  
16 Tage gegen geschlechtsspezifische Gewalt  
Aktionswoche Halt Gewalt, Basel  
Feministischer Streik, Basel  
Feministischer Streik, Schweiz  
SP Basel-Stadt  
JUSO Basel-Stadt  
Schweizerischer Verband der Akademikerinnen  
Soroptimist International Club Fricktal  
Jugendgruppe für Trans\*Kinder Freiburg im Breisgau, FLUSS e.V. (D)  
Frauentreff Union  
Basel Que Si, Basketballverein  
POP GYM Basel - Kampfsport mit Haltung  
Pop In the City, raid urbain féminin, Basel

# **MUT TUT GUT.**

TraTra Festival, Basel

Movendo Deutschschweiz, Bildungsinstitut der Verbände des Schweizerischen  
Gewerkschaftsbund SGB

Movendo Romandie, Bildungsinstitut der Verbände des Schweizerischen  
Gewerkschaftsbund SGB

Unia Jugend

Unia Region Aargau-Nordwestschweiz

Re nera AG

Mädchengruppe Känerkinden BL

Mädchen- und Jugendgruppe Ormalingen BL

Mutter-Tochter-Turnen Utzensdorf BE