



## Wen-Do

# Ein Kurs zur Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen

Der Kurs ist nur für Frauen mit Beeinträchtigungen.



### **Selbst-Verteidigung heißt sich zu wehren.**

Wenn Sie bedroht werden.  
Wenn Ihnen jemand wehtut.  
Wenn Sie fest-gehalten werden.

### **Selbst-Behauptung heißt sich durch zu setzen**

Wenn Sie jemand ärgert.  
Wenn Ihnen jemand zu nah kommt.  
Wenn Sie jemand belästigt.

### **Sie lernen in dem Kurs sich zu verteidigen.**

#### **So wie Sie es können.**

Zum Beispiel:

Mit den Händen.  
Mit den Füßen.  
Mit dem Roll-Stuhl oder Geh-Stock.  
Mit der Stimme.  
Mit einem bösen Blick.  
Mit Sachen, die Sie gut können.

#### *Sie besprechen:*

- Was macht Ihnen Angst?
- Wann hat Sie jemand geärgert?
- Wann dürfen Sie sich durch-setzen?
- Wann dürfen Sie sich verteidigen?

#### *Sie üben:*

- Wie können Sie sich gut durchsetzen?
- Wie können Sie sich selbst verteidigen?

#### *Sie lernen:*

- Wie Sie selbst-bewusster werden.
- Was Sie sagen, wenn Sie jemand ärgert.
- Was Sie tun können. Dann geht es Ihnen besser.

*Das wird Ihnen Mut machen.*

*Das macht Spaß!*

#### *Die Wen-Do Trainerin*

ist so was wie eine Lehrerin.  
Sie heißt Ira Morgan.  
Sie hört den Frauen gut zu.  
Sie glaubt den Frauen, was sie erzählen.  
Sie guckt, was die Frauen gut können.

#### **Wie oft ist der Kurs?**

Der Kurs ist 5 Mal.  
Der Kurs dauert 1,5 Stunden.

#### *Die Teilnahme kostet kein Geld.*

#### **Wenn sie mitmachen möchten:**

Rufen Sie Jenni Vogt an.  
Ihre Telefon-nummer ist:  
0511 169 59 41

Jenni Vogt arbeitet  
beim Frauennotruf Hannover.