



Wen-Do

Ein Kurs für Frauen zur Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen mit Beeinträchtigungen.

Was ist Wen-Do?

Wen-Do ist Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung für Frauen.

Selbst-Verteidigung heißt: sich zu wehren.

Selbst-Behauptung heißt: sich durchsetzen.

Wen-Do heißt: Weg der Frauen.

Oder Frauen in Bewegung.

- Die Teilnehmerinnen üben mit ihrer Stimme laut zu sein. Und sie üben leise zu sein.
- Sie üben ernst oder böse zu gucken.
- Sie erzählen, was ihnen Angst macht.
- Sie sagen, wie sie sich wehren wollen.

Termine für den Kurs

Der Kurs startet am Mittwoch, **den 19. Februar 2020** und endet am 25. März 2020.

Der Kurs findet 6 Mal für 1,5 Stunden immer von 17.00 bis 18.30 Uhr statt. Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahren.

1. Termin Mittwoch, 19.02.2020
2. Termin Mittwoch, 26.02.2020
3. Termin Mittwoch, 04.03.2020
4. Termin Mittwoch, 11.03.2020
5. Termin Mittwoch, 18.03.2020
6. Termin Mittwoch, 25.03.2020

Ort

Freizeitheim Vahrenwald
Vahrenwalder Straße 92
30165 Hannover



Der Wen-Do Kurs findet in Kooperation mit dem Freizeitheim Vahrenwald statt.

Kursleitung

Ira Morgan / Wen-Do Trainerin

Anmeldung

Bitte melden sie sich beim Frauennotruf Hannover an.

Kontaktperson: Helena Behrens

Mail: h.behrens@frauennotruf-hannover

Telefon: 0511 33 21 12

KostenDer Wen-Do Kurs kostet kein Geld.

Der Kurs wird gefördert von 96Plus.



Der Frauennotruf Hannover wird gefördert durch:

