



## Wen-Do

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

#### Was ist Wen-Do?

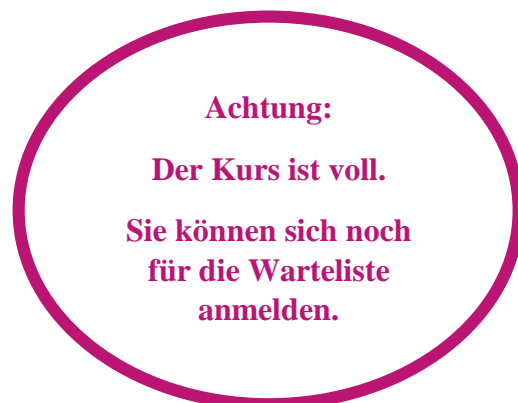
Wen-Do ist Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung für Frauen.

**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 Donnerstag, **den 03. November 2022** und endet am 15. Dezember 2022.

Der Kurs findet 7 Mal für 1,5 Stunden immer von 17.00 bis 18.30 Uhr statt. Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahren.

1. Termin: Donnerstag 03.11.2022
2. Termin: Donnerstag 10.11.2022
3. Termin: Donnerstag 17.11.2022
4. Termin: Donnerstag 24.11.2022
5. Termin: Donnerstag 01.12.2022
6. Termin: Donnerstag 08.12.2022
7. Termin: Donnerstag 15.12.2022

#### Hygienemaßnahmen

Der Wen-Do Kurs wird unter den jeweils aktuellen Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln stattfinden.

Die Wen-Do Trainerin wird die Übungen an die aktuelle Situation anpassen.

#### Ort

Freizeitheim Linden  
Windheimstraße 4,  
30451 Hannover

Landeshauptstadt



Freizeitheim Linden  
im Bereich Stadtteilkultur

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

#### Kursleitung

Ira Morgan / Wen-Do Trainerin

#### Anmeldung

Bitte melden Sie sich beim Frauennotruf Hannover an.

Kontaktperson: Myrna Keppler

Mail: [m.keppler@frauennotruf-hannover.de](mailto:m.keppler@frauennotruf-hannover.de)

Telefon: 0511 33 21 12



Bürgerstiftung  
Hannover

#### Kosten

Der Wen-Do Kurs kostet kein Geld.

Der Kurs wird von der Bürgerstiftung Hannover gefördert.

Der Frauennotruf Hannover wird gefördert durch:



Gefördert durch die  
Region Hannover



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung