



## 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 Mittwoch, **den 01. Februar 2023** und endet am 15. März 2023.

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: Mittwoch 01.02.2023
2. Termin: Mittwoch 08.02.2023
3. Termin: Mittwoch 15.02.2023
4. Termin: Mittwoch 22.02.2023
5. Termin: Mittwoch 01.03.2023
6. Termin: Mittwoch 08.03.2023
7. Termin: Mittwoch 15.03.2023

#### 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

Stadtteilzentrum Ricklingen

Anne-Stache-Allee 7

30459 Hannover

Der Wen-Do Kurs findet in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Ricklingen 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:

