



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 18. Oktober 2023** und endet am 29. November 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 18.10.2023
2. Termin: Mittwoch 25.10.2023
3. Termin: Mittwoch 01.11.2023
4. Termin: Mittwoch 08.11.2023
5. Termin: Mittwoch 15.11.2023
6. Termin: Mittwoch 22.11.2023
7. Termin: Mittwoch 29.11.2023

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: Helena Behrens

Mail: h.behrens@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:

