

# Wen-Do-Kurs für Frauen mit Behinderung



Frauennotruf  
Hannover e.V.

## Was ist ein Wen-Do-Kurs?

Wen-Do ist Selbst-Verteidigung und

Selbst-Behauptung für Frauen.

Es gibt Kurse für Wen-Do.

**Selbst-Verteidigung** heißt: sich 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.
- üben leise zu sein.
- üben ernst oder böse zu gucken.
- erzählen von ihren Gefühlen und Gedanken  
Zum Beispiel: was Angst macht.
- sagen in der Gruppe:  
So will ich mich wehren.



## Wo findet der Wen-Do-Kurs statt?

Der Kurs findet im **Stadtteil-Zentrum Ricklingen** statt.

Die Adresse ist:

**Anne-Stache-Allee 7**

**30459 Hannover**



## Wann findet der Wen-Do-Kurs statt?

Der Kurs findet vom **17.08.2026 bis 28.09.2026** statt.

Es gibt **7** Termine.

Jeder Termin dauert **1,5** Stunden.

Immer von **17:00 Uhr bis 18:30 Uhr**.



**1. Termin: Montag, 17.08.2026**

**2. Termin: Montag, 24.08.2026**

**3. Termin: Montag, 31.08.2026**

**4. Termin: Montag, 07.09.2026**

**5. Termin: Montag, 14.09.2026**

**6. Termin: Montag, 21.09.2026**

**7. Termin: Montag, 28.09.2026**

Der Kurs ist für Frauen ab 18 Jahren.

Die Wen-Do-Trainerin Ursula Mathyl leitet den Kurs.

## Wollen Sie sich für den Kurs anmelden?

Dann melden Sie sich bei Helena Behrens.

Helena Behrens arbeitet beim Frauen-Notruf Hannover.

Sie können anrufen.

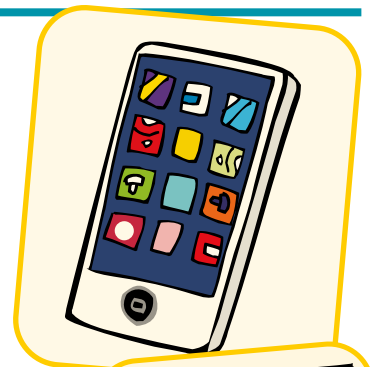
Oder Sie können eine E-Mail schreiben.

**Telefon:** 05 11 – 33 21 12

**E-Mail:** h.behrens@frauennotruf-hannover.de

Der Wen-Do-Kurs kostet **kein Geld**.

Die Bürger-Stiftung Hannover bezahlt den Kurs.



**BÜRGERSTIFTUNG  
HANNOVER**

Der Frauennotruf Hannover wird gefördert von:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

Landeshauptstadt



Bilder: © Reinhild Kassing,

Übersetzung/Prüfgruppe

Leichte Sprache: Anja Teufel inklusiv