

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 **26.10.2026 bis 07.12.2026** statt.

Es gibt **7** Termine.

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

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



1. Termin: Montag, 26.10.2026

2. Termin: Montag, 02.11.2026

3. Termin: Montag, 09.11.2026

4. Termin: Montag, 16.11.2026

5. Termin: Montag, 23.11.2026

6. Termin: Montag, 30.11.2026

7. Termin: Montag, 07.12.2026

Der Kurs ist für Frauen ab 18 Jahren.

Die Wen-Do-Trainerin Sabine Schaedel 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.

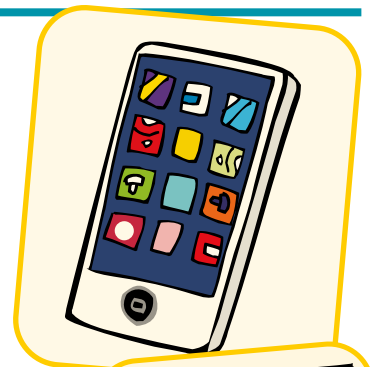
Oder Sie können eine E-Mail schreiben.

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