Frauennotruf bei sexualisierter Gewalt

Beratung | Unterstützung | Prävention | Information
Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Hannover

Wen-Do-Kurs für Frauen

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen

Wen-Do ist ein frauenspezifisches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining, das darauf abzielt, Frauen jeden Alters zu stärken, ihre Grenzen wahrzunehmen, klar zu setzen und sich in schwierigen Situationen wirksam zu schützen. Der Kurs vermittelt leicht erlernbare Techniken, stärkt das Selbstvertrauen und fördert ein sicheres Auftreten im Alltag.

Inhalte des Kurses

- Erkennen und Setzen persönlicher Grenzen
- Körpersprache & Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Einfache und effektive körperliche Selbstverteidigungstechniken
- Strategien zur Vermeidung und Deeskalation von Konflikten
- Arbeit mit eigenen Stärken und Ressourcen
- Austausch in wertschätzender, geschützter Atmosphäre

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an **Frauen ab 16 Jahren**, unabhängig von körperlicher Fitness oder Vorerfahrung.

Kursleitung

Der Kurs wird geleitet von einer **zertifizierten Wen-Do-Trainerin**, mit Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen und Gewaltprävention.

Termine & Ort

Datum: **Samstag 10.04.2027 von 10:00 bis 15:00 Uhr**
Sonntag 11.04.2027 von 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: **Frauen-Treffpunkt e.V., Jakobistr. 2, 30163 Hannover**

Goethestraße 23
30169 Hannover
(Ecke Leibnizufer)

Telefon 0511 33 21 12
Telefax 0511 388 0510
info@frauennotruf-hannover.de
www.frauennotruf-hannover.de

Bankverbindung:
Sparkasse Hannover
Konto 520 713 · BLZ 250 501 80
IBAN DE37250501800000520713
BIC SPKHDE2HXXX

Spendenkonto:
Hannoversche Volksbank
Konto 395 604 000 · BLZ 251 900 01
IBAN DE65251900010395604000
BIC VOHADE2HXXX

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND
MITGLIED IM: bff Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe FRAUEN GEGEN GEWALT

Teilnahmebeitrag

Kosten: **60,00 Euro** (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an unter:
E-Mail: **s.rohden@frauennotruf-hannover.de**
Telefon: **0511 - 33 21 12**
Website: **frauennotruf-hannover.de**

Die Plätze sind begrenzt - frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Hinweis

Der Kurs findet in einem geschützten Rahmen statt.

Es sind keine besonderen körperlichen Fähigkeiten notwendig.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Getränke und Essen für die Pausen

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr in Höhe von **60,00 Euro** auf folgendes Konto:

Frauennotruf Hannover e.V.

Sparkasse Hannover

IBAN: DE37 2505 0180 0000 5207 13