Wen-Do-Kurs für Mädchen

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen

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 **Mädchen zwischen 12 und 15 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 20.02.2027 von 10:00 bis 15:00 Uhr**
Sonntag 21.02.2027 von 10:00 bis 15:00 Uhr

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

Teilnahmebeitrag

Kosten: **50,00 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 **50,00 Euro** auf folgendes Konto:

Frauennotruf Hannover e.V.

Sparkasse Hannover

IBAN: DE37 2505 0180 0000 5207 13