



Frauen+Treffpunkt

Anlauf- und Beratungsstelle

WEN-DO

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Die beste Form der Selbstverteidigung ist nicht die Vermeidung von „gefährlichen Situationen“. Die sinnvollste Gegenwehr ist das Erlernen von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsstrategien, denn es schafft innere Festigkeit, Stärke und Entschlossenheit.

Eine besondere Form der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist das Wen-Do, ein speziell auf Frauen und Mädchen zugeschnittenes ganzheitliches Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramm. Wen-Do beinhaltet das Training sowohl der inneren Einstellung als auch der körperlichen Selbstverteidigung.

Was nutzt es Frauen und Mädchen, wenn sie viele unterschiedliche Selbstverteidigungstechniken beherrschen, aber sich nicht trauen diese im Notfall einzusetzen?

Inhalte des Wen-Do Kurses sind u.a.:

- Selbstverteidigungstechniken
- Wahrnehmungsübungen
- Atem- und Stimmtraining
- Training von Selbstbehauptungsstrategien

Leitung: Sabine Schaedel

Wann: mittwochs, 17-18.30 Uhr

1. Block (10x): 02.09. – 04.11.2026

Kosten: nach Einkommen gestaffelt (30€,70€,150€)

Infos / Anmeldung: Telefonisch oder unter www.frauentreffpunkt-hannover.de

Ort: Frauen-Treffpunkt Hannover, Jakobistr. 2, 30163 Hannover

Verkehrsanbindung: U-Linie 3, 7, 9, 13; Buslinien 121, 134, 200 bis Lister Platz

Jakobistraße 2 • 30163 Hannover • Fon 0511 332141 • Fax 0511 332143
info@frauentreffpunkt-hannover.de • www.frauentreffpunkt-hannover.de
(Spenden)Konto Sparkasse Hannover • IBAN DE73 2505 0180 0000 8005 89 •
BIC SPKHDE2HXXX