



Willkommen!

Tag der offenen Tür

Samstag 12. Januar 2019, 10:30 - 16:00 Uhr



BellZett e.V. · das Selbstverteidigungs- und
Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld
Sudbrackstraße 36 a, 33611 Bielefeld
Tel. 0521-122109, info@bellzett.de

Willkommen!

Tag der offenen Tür

Samstag 12. Januar 2019, 10:30 - 16:00 Uhr

Erster Trainingsraum

- 11:00 – 11:45 h** **Cantienica** Powerprogramm mit Annett Walbe
- 12:00 – 12:45 h** **WenDo für Frauen** mit Tina Blumberg
- 13:00 – 13:45 h** **WenDo für Mädchen** mit Mira Tkacz
- 14:00 – 14:45 h** **Fit und stark für 100** mit Jutta Schade
- 15:00 – 15:45 h** **Yoga für Fortgeschrittene** mit Sandra Weber

Zweiter Trainingsraum

- 11:00 – 11:45 h** **Entspannung nach Jacobsen** mit Birgit Blome
- 12:00 – 12:45 h** **Feldenkrais** mit Christine Ruis
- 13:00 – 13:45 h** **Afrikanischer Tanz** mit Marita Hesse
- 14:00 – 14:45 h** **Yoga für Anfängerinnen** mit Dagmar Rupprecht
- 15:00 – 15:45 h** **Energiearbeit** mit Ursula Georgii

Wildwasser-Café

- 12:00 – 12:45 h** **Input mit Diskussion: Anti-feministische Hatespeech erkennen und ihr entgegen-treten**, Kerstin Schachtsiek
- 14:00 – 14:45 h** **Vortrag: Führungskompetenzen mit Pferden stärken**, Tina Blumberg

BellZett Café

- 11:00 – 11:45** **Treffpunkt für Nordic-Walking** mit Gerlinde Kühl
- 10:30 – 16 h** **Klönssnack** bei heißen und kalten Getränken

>>> www.bellzett.de

10% Rabatt

Nur hier und heute
auf alle Kurse!