



Willkommen!

Tag der offenen Tür

Sonntag 7. Juli 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

Sonntag 7. Juli 2019, 10:30 - 16:00 Uhr

Erster Trainingsraum

- 11:00 – 11:45 h **Yoga für Fortgeschrittene** mit Sandra Weber
- 12:00 – 12:45 h **WenDo für Mädchen (5 - 10 Jahre)**
mit Mira Tkacz
- 13:00 – 13:45 h **WenDo für Frauen** mit Tina Blumberg
- 14:00 – 14:45 h **QiGong** mit Martina Stühmeyer
- 15:00 – 15:45 h **WenDo für Mädchen (13 - 18 Jahre)**
mit Jessica Korte

Zweiter Trainingsraum

- 11:00 – 11:45 h **Lach-Yoga** mit Lina Hagedorn
- 12:00 – 12:45 h **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)** mit Sonja Jung
- 14:00 – 14:45 h **Energiearbeit** mit Ursula Georgii
- 15:00 – 15:45 h **Lach-Yoga** mit Lina Hagedorn

Wildwasser-Café

- 13:00 – 13:45 h **Trans*glücklich – ein Projekt für queere Mädchen**
(Kerstin Schachtsiek/Katja Kolodzig)
- 15:00 – 15:45 h **Gewaltprävention und Schutz (vor sexualisierter Gewalt) für alle Mädchen und Frauen**
inkl. Film (Kerstin Schachtsiek/Tina Blumberg)

Wildwasser-Café

- 10:30 – 16:00 **Düfte und Kreativstände im Garten**
Klönschnack mit Getränken und Speisen

>>> www.bellzett.de

10% Rabatt

Nur hier und heute
auf alle Kurse!

