

# ÜBERBLICK

START	WOCHENTAG	KURS
28. Aug	Mittwochs	MBSR
29. Aug	Donnerstags	Fitness
30. Aug	Freitags	Feldenkrais
02. Sep	Montags	Energiewerkstatt
02. Sep	Montags	Yoga Sanfte Mittelstufe
02. Sep	Montags	Afrikanischer Tanz
05. Sep	Donnerstags	Yoga-Basis
06. Sep	Freitags	LachYoga
06. Sep	Fr/Sa	Beckenbodentraining
07. Sep	Sa/So	Selbststärkung mit Pferden
10. Sep	Dienstags	Cantienica
16. Sep	Montags	WenDo für ältere Frauen
20. Sep	Freitag	WenDo Kompakt (15 - 18 J.)
21. Sep	Sa/So	Achtsamkeit stärken mit Pferden
25. Sep	Mittwochs	Yoga Sanfte Mittelstufe
25. Sep	Mittwochs	Yoga Mittelstufe
01. Nov	Freitag	Mutter und Tochter (9 - 11 J.)
02. Nov	Sa/So	WenDo und Trauma
04. Nov	Montags	Yoga Sanfte Mittelstufe
08. Nov	Freitags	LachYoga
11. Nov	Montags	Energiewerkstatt
12. Nov	Dienstags	Cantienica
18. Nov	Montags	Afrikanischer Tanz
20. Nov	Mittwochs	MBCL
21. Nov	Donnerstags	Yoga-Basis
23. Nov	Sa/So	WenDo Kompakt
28. Nov	Donnerstags	Fitness
17. Jan	Fr/Sa	Beckenbodentraining
24. Jan	Freitag	WenDo Kompakt (13 - 15 J.)
01. Feb	Sa/So	WenDo Kompakt (9 - 12 J.)
22. Feb	Samstag	WenDo Aufbau (12 - 15 J.)

## KONTAKT

BellZett e.V.

Sudbrackstraße 36 a, 33611 Bielefeld

Tel. 0521-122109,

eMail [anmeldung@bellzett.de](mailto:anmeldung@bellzett.de) + [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)

Bürozeiten: Mo./Di./Mi. 9 - 12 h + Do. 15 - 18 h

Bankverbindung

IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01

BIC: SPBIDE33XXX; Sparkasse Bielefeld

[www.bellzett.de](http://www.bellzett.de) | Sie finden uns auch auf facebook

2. Halbjahr  
2019

BellZETT

Schön  
stark

Neu! Vorträge, Austausch und  
Übungen im BellZett-Café:

»Denken und Handeln  
verbinden« (S. 25)

BellZett e.V. • das Selbstverteidigungs- und  
Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld

## HERZLICH WILLKOMMEN im BellZett-Kursprogramm für 2019 / 2020

Freuen Sie sich auf Kurse der **Gesundheitsprävention**, **Bewegung** und **Fitness**, **Entspannung** und **Achtsamkeit**. Neu in unserem Programm, das bis ins Frühjahr 2020 reicht, sind unter anderem **Lach-Yoga-Kurse**, **Achtsame Kommunikation mit Pferden** (S.20) und ein ganzer **Qigong Wohlfühl-Samstag** im Dezember (S. 13). Mit **MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)** bieten wir einen Aufbaukurs für **MBSR** (S. 18).

Außerdem lädt der Stadtsportbund wieder zur Sommeraktion **Sport im Park** ein und das BellZett ist ab 4. Juni mit **Yoga** und **QiGong** dabei. Eine Anmeldung ist nicht nötig – Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit. Info: [www.sportimpark-bielefeld.de](http://www.sportimpark-bielefeld.de)

Das BellZett entwickelt Kurse der **Gewaltprävention und Persönlichkeitsstärkung** nach dem geschlechtsbewussten Ansatz des **WenDo**. Schauen Sie mal auf den Seiten 8 + 9, ob diesmal ein Kurs genau für Sie dabei ist. Falls Ihnen ein **Einzeltraining** lieber ist, sprechen Sie uns bitte an. Selbstbehauptung ist lernbar und in Ihnen steckt so viel Potential!

Vielleicht sehen wir uns auch am 30. November auf dem **Weihnachtsmarkt auf dem Siegfriedplatz**? Unser Orangenpunsch ist legendär! Noch eins ist sicher – das BellZett feiert in diesem Jahr seinen **35. Geburtstag**. Termine und Veranstaltungen dazu finden Sie zeitnah auf unserer Webseite.

Auf [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de) halten wir auch nähere **Informationen zu unseren Referentinnen** vor. Sie erreichen uns aber auch per Post: Eine **Anmeldekarte für Kurse** liegt auf Seite 30 bereit.

Um **Denken und Handeln (noch) stärker zu verbinden**, bieten wir ab September **Vorträge und Austausch im BellZett-Café** an. Die Stadt Bielefeld unterstützt unsere Veranstaltungen »**Position beziehen – für eine demokratische Gesellschaft**«. Am **11. September 18.30 Uhr** geht es um den Umgang mit verletzender und demokratiefeindlicher Sprache. Am **25. September 18.30 Uhr** bieten wir ein Argumentationstraining gegen Hetze und Stammtischparolen. Am **7. November 17 Uhr** sprechen wir über Anzeigerstattung nach sexualisierter Gewalt. (S. 25)

Neue Termine finde Sie immer auf unserer Webseite [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)  
Wir freuen uns auf Sie!

**Das BellZett-Team**

»» [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)

## SO FINDEN SIE ZU UNS

Sie erreichen das BellZett mit der Straßenbahn Linie 1, Haltestelle Sudbrackstraße oder mit dem Bus Linie 27, Halt Meller Straße.

Zentraler Umsteigeplatz für Linie 27 ist der Jahnplatz. Alle Linien der Straßenbahn treffen sich an Jahnplatz und Hauptbahnhof.

Sudbrackstr. 36a



### Impressum

**Herausgeberin** BellZett e.V. | [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)  
**Satz** Aiga Kornemann | [aigiko.de](http://aigiko.de)  
**Fotografie** Nadja Oubaid | [www.nadjaoubaid.de](http://www.nadjaoubaid.de)  
Hermine Oberück | [www.fotografie-oberueck.com](http://www.fotografie-oberueck.com)  
Fabienne Karmann | [www.fabiennekarmann.de](http://www.fabiennekarmann.de)

# INHALT

## MÄDCHEN UND WENDO

WenDo (9 - 18 Jahre)	4 + 5
Starke Sommerferien, starke Herbstferien 2019	6
Mutter und Tochter	7

## FRAUEN UND WENDO

WenDo	8
Selbststärkung (WenDo) mit Pferden	8
WenDo für ältere Frauen	9
WenDo und Trauma	9

## FRAUEN UND GESUNDHEIT

Cantienica® Beckenbodentraining	10
Cantienica® Powerprogramm	11
Feldenkrais und Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag	12
Qigong Wohlfühl-Samstag	13
Yoga und Yoga in den Sommerferien	14 + 15

## FRAUEN IN BEWEGUNG

Fitness	16
Walkingtreff	16
Lauftreff	17

## FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	18
MBCL (Aufbaukurs MBSR)	18
Energiearbeit	19
Achtsame Kommunikation mit Pferden	20
Lach-Yoga	20
Achtsamkeits-Meditation	20

## FRAUEN UND MUSIK

Afrikanischer Tanz	22
--------------------	----

## BELLZETT INFO

›fit für 100‹	21
Wir kommen auch zu Ihnen	23
Jede Spende – Doppelt wertvoll!	24
<b>Neu:</b> Denken und Handeln verbinden	25
Förderfrau werden	26 + 27
Was ist WenDo?	28 + 29
Anmeldekarte für Kurse	30

Aktuelle Ergänzungen und  
weitere Termine auf [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)



# MÄDCHEN UND WENDO

Mädchen sind heute viel selbstbewusster als früher. Trotzdem gibt es oft genug Situationen, in denen Mädchen es schwer haben, die eigenen Interessen und Ziele durchzusetzen, zum Beispiel wenn sie bedroht, gehänselt, missachtet oder sexuell belästigt werden. WenDo, ein Training zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, stärkt die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.

## WenDo (9 - 15 Jahre)

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

### **Kurs 1.303** WenDo Kompakt-Grundkurs (9 - 12 Jahre)

**Termine** 1. und 2. Februar 2020  
Samstag 13 - 17 h und Sonntag 11 - 15 h

**Kosten** 72 € / erm. 60 €  
incl. Mittagessen

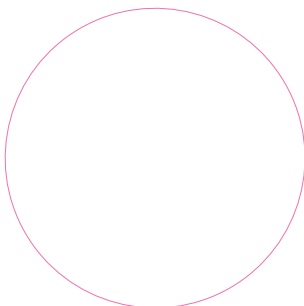
**Kursleiterin** Katja Schierbaum

### **Kurs 1.304** WenDo Kompakt-Grundkurs (13 - 15 Jahre)

**Termine** 24. Januar 2020  
Freitag 16 - 20 h

**Kosten** 40 € / erm. 32 €

**Kursleiterin** Katja Kolodzig



## MÄDCHEN UND WENDO

## WenDo (12 - 18 Jahre)

**Kurs 1.305 WenDo Kompakt-Grundkurs (15 - 18 Jahre)**

**Termine** 20. September 2019  
Freitag 16 - 20 h

**Kosten** 40 € / erm. 32 €

**Kursleiterin** Katja Schierbaum

**Kurs 1.306 WenDo Kompakt-Aufbaukurs (12 - 15 Jahre)**

**Termine** 22. Februar 2020  
Samstag 11 - 16 h

**Kosten** 45 € / erm. 36,50 €  
incl. Mittagessen

**Kursleiterin** Katja Kolodzig



**MÄDCHENHAUS**

Bielefeld e.V.

**Hilfe und Unterstützung für Mädchen und junge Frauen**

Renteistr. 14 | 33602 Bielefeld | [www.maedchenhaus-bielefeld.de](http://www.maedchenhaus-bielefeld.de) | [info@maedchenhaus-bielefeld.de](mailto:info@maedchenhaus-bielefeld.de)

**Beratungsstelle:**

Tel. 0521 . 17 30 16

**Fachberatungsstelle gegen Zwangsheirat:**

Tel. 0521 . 521 68 79 | [www.zwangsheirat-nrw.de](http://www.zwangsheirat-nrw.de)

**Zufluchtstätte (Tag und Nacht zu erreichen):**

Tel. 0521 . 2 10 10

**Verselbstständigungsangebot**

Mädchenwohnen Linah: Tel. 0521 . 91 45 97 75

Gewaltschutz für Mädchen und junge Frauen  
mit Behinderung/chronischer Erkrankung

Tel. 05 21 . 91 45 99 97

[www.maedchensicherinklusive-nrw.de](http://www.maedchensicherinklusive-nrw.de)

## Ferienkurse: Starke Sommerferien 2019



MädchenStärken spüren und lernen, sich zu wehren. Mit WenDo neue Rollen ausprobieren – mal ernst, mal spielerisch. Hier können auch Mädchen teilnehmen, die schon andere WenDo-Kurse besucht haben.

Viele der Kurse sind »inklusiv«, was bedeutet, dass optimalerweise nicht behinderte Mädchen

und Mädchen mit körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen gemeinsam teilnehmen. Bitte etwas zu essen für die kleinen Pausen, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

### **Kurs 1.300** Starke Sommerferien (7 - 11 Jahre)

**Termine** 15. bis 17. Juli 2019  
Montag bis Mittwoch 9.30 - 13.30 h

**Kosten** 95 € / erm. 77 €

**Kursleiterin** Regina Rawe

### **Kurs 1.302** Starke Sommerferien (7 - 11 Jahre)

**Termine** 21. bis 23. August 2019  
Mittwoch bis Freitag 9.30 - 13.30 h

**Kosten** 95 € / erm. 77 €

**Kursleiterin** Kirsten Roß

## Starke Herbstferien

### **Kurs 1.307** Starke Herbstferien (7 - 11 Jahre)

**Termine** 14. bis 16. Oktober 2019  
Montag 9.30 - 13.30 h

**Kosten** 95 € / erm. 77 €

**Kursleiterin** Kirsten Roß

## MÄDCHEN UND WENDO

### Mutter und Tochter, Oma und Enkelin ...

Dieses Angebot gilt natürlich auch für Tante und Nichte oder andere freundschaftliche Verbindungen!

Der Kurs ist eine Einladung, mehr über sich und einander zu lernen und bewusst Zeit miteinander zu verbringen. Kinder und erwachsene Frauen stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Meinung deutlich zu sagen. Mütter und befreundete Bezugspersonen sind oft überrascht, wie viel Mut und Unterstützung Mädchen brauchen, um sich zu wehren. Vorwiegend wird in zwei Gruppen gearbeitet. Zusammen finden beide Gruppen die Zeit, Gemeinsamkeiten zu entdecken.

#### **Kurs 0.135** Mutter und Tochter, Oma und Enkelin ... (9 - 11 Jahre)

<b>Termin</b>	1. November 2019 Freitag 10 - 17 h
<b>Kosten</b>	105 € / erm. 80 € pro »Paar«, incl. Mittagessen
<b>Kursleiterin</b>	Mira Tkacz, Marie Welpmann

**Wenn Sie Interesse an einem Mutter und Sohn Kurs haben, melden Sie sich bitte bei uns unter [anmeldung@bellzett.de](mailto:anmeldung@bellzett.de)**



Goldbach 27 / Ecke Arndtstraße / 33615 Bielefeld  
0521.12 41 11 / [mail@kronenklaue.de](mailto:mail@kronenklaue.de)  
[www.kronenklaue.de](http://www.kronenklaue.de)



# FRAUEN UND WENDO

WenDo steht für ein Training der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, das ausschließlich Frauen anderen Frauen und Mädchen vermitteln. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Die Teilnehmerinnen der WenDo-Kurse lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen.

## WenDo

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

<b>Kurs 2.240</b>	<b>WenDo Kompakt</b>
<b>Termine</b>	23. und 24. November 2019 Samstag und Sonntag 14 - 18.30 h
<b>Kosten</b>	75 € / erm. 56 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg

## Selbststärkung (WenDo) mit Pferden

NEU!

Verbundenheit mit Pferden und der Natur stehen im Mittelpunkt des Kurses. In freier Kommunikation spiegeln Pferde Gefühle und innere Haltungen. Über den achtsamen Kontakt mit unterschiedlichen Pferden können eigene Themen und Wünsche erkannt, weiterentwickelt und umgesetzt werden. Inhalte: Authentisch und präsent handeln, angemessen Grenzen setzen, eigene Stärke spüren, alte Muster erkennen und verändern, neue Haltungen entwickeln u.a. - Pferdeerfahrung ist nicht notwendig.

<b>Kurs 2.243</b>	<b>Selbststärkung mit Pferden</b>
<b>Termine</b>	7 bis 15. September 2019 16 - 19 h im BellZett 8. und 15. September Pferdehof 14 - 18 h
<b>Kosten</b>	175 € / erm. 150 € max. 4 Teilnehmerinnen
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg



## FRAUEN UND WENDO

### WenDo für ältere Frauen

Hier geht es darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stimme, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben. Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle? Indem wir Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen ausprobieren, wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

<b>Kurs 2.241</b>	<b>WenDo für ältere Frauen</b>
<b>Termine</b>	16. September bis 7. Oktober 2019 Montag 16 - 18 h, 4 Termine
<b>Kosten</b>	72 € / erm. 55 €
<b>Kursleiterin</b>	Katja Kolodzig

### WenDo und Trauma

Wir wollen in diesem Kurs nicht direkt mit den traumatisierenden Erfahrungen arbeiten, sondern an den Stärken der einzelnen Frauen ansetzen und neue Ressourcen für den Alltag entwickeln. In einem sicheren und achtsamen Rahmen können sie üben, deutliche Grenzen zu setzen und sich besser zu wehren.

<b>Kurs 2.242</b>	<b>WenDo und Trauma</b>
<b>Termine</b>	2. und 3. November 2019 Samstag und Sonntag 14 - 18.30 h
<b>Kosten</b>	75 € / erm. 30 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg

**FRAUEN**   
**Notruf** 12 42 48  
 Bielefeld e.V.

Beratung bei sexueller Belästigung, Nötigung,  
 (versuchter) Vergewaltigung und Stalking

Jöllenecker Str. 57 | 33613 Bielefeld | Tel. 0521. 12 42 48 | [info@frauennotruf-bielefeld.de](mailto:info@frauennotruf-bielefeld.de)

[www.frauennotruf-bielefeld.de](http://www.frauennotruf-bielefeld.de)



# FRAUEN UND GESUNDHEIT

Es gibt viele Wege, sich etwas Gutes zu tun. Die hier zusammengestellten Kurse stärken Muskeln und Skelett, unterstützen den Energiefluss und die Körperwahrnehmung wird vertieft. Hier können Sie sich entspannen, Gesundheit und Wohlfühl ideal verbinden.



Die mit diesem Zeichen versehenen Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt. Deren Zuschuss beträgt max. 80% einer Kursgebühr. Bitte fragen Sie vor dem Beginn eines Kurses bei Ihrer Krankenkasse nach. Die Kurse sind offen für Frauen jeden Alters. Bei gesundheitlichen Einschränkungen finden wir individuelle Möglichkeiten des Umgangs. Sprechen Sie uns an.

## CANTIENICA® Beckenbodentraining

Die anatomisch gute Haltung und der konsequente Einsatz der Beckenbodenmuskulatur sind die wesentliche Bestandteile des Trainings, das die Muskulatur von innen nach außen aufbaut und kräftigt. Ausgehend vom Becken werden die Tiefenmuskeln des gesamten Körpers gestärkt, die Wirbelsäule von Spannungen befreit, Gelenke und Knochen dadurch nachhaltig entlastet und geschützt. Als Basis der anatomisch gesunden Aufrichtung wirkt der Beckenboden als kraftvolles Körperzentrum.

Für einen Zuschuss müssen die Wochenend-Kurse **vorab** bei der Krankenkasse angefragt werden.

	<b>CANTIENICA® Beckenbodentraining</b>
<b>Kurs 7.738</b>	6. und 7. September 2019
<b>Kurs 7.739</b>	17. und 18. Januar 2020
	Freitag 17 – 20 h und Samstag 9 – 15 h
<b>Kosten</b>	125 € / erm. 99 € incl. Mittagessen
<b>Kursleiterin</b>	Kathrin Andres

## FRAUEN UND GESUNDHEIT

### CANTIENICA® – Das Powerprogramm

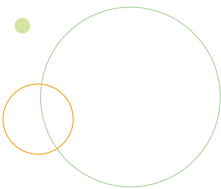
Die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung ist ein anatomisch begründetes Trainingskonzept. Die Übungen vernetzen die Tiefenmuskulatur, straffen die Formen und bringen den ganzen Körper in seine Bestform, unabhängig von Größe, Alter und Gewicht. Das Powerprogramm aus dieser Methode ist besonders geeignet für Menschen, die Fitness und Prävention im Fokus haben und an leichten Haltungsschäden und der Aufrichtung ihres Körpers im Alltag arbeiten möchten.

#### CANTIENICA® – Das Powerprogramm Basiskurs

**Kurs 7.727** 10. September bis 8. Oktober 2019  
**Kurs 7.728** 12. November bis 10. Dezember 2019  
 Dienstag 18.15 – 19.15 h, 5 Termine  
**Kosten** 68 € / erm. 55 €  
**Kursleiterin** Annett Walbe

#### CANTIENICA® – Das Powerprogramm Fortgeschrittene

**Kurs 7.729** 10. September bis 8. Oktober 2019  
**Kurs 7.730** 12. November bis 10. Dezember 2019  
 Dienstag 19.45 – 20.45 h, 5 Termine  
**Kosten** 68 € / erm. 55 €  
**Kursleiterin** Annett Walbe



**Emilio**

*vegetarische Küche*

052 05 - 87 90 28

[www.emilio-vegetarischekueche.de](http://www.emilio-vegetarischekueche.de)



## Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode wurde vom israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelt. Sie wird mittlerweile in vielen Bereichen der Bewegungskunst, der Medizin und der Pädagogik eingesetzt. Die Feldenkrais-Methode hilft, die Ordnung der eigenen Bewegungen bewusst wahrzunehmen, ihnen nachzuspüren – ohne Absicht, ohne Ziel. In dieser Grundhaltung liegt der oft beeindruckende Effekt dieser Methode. Bewegungen werden eleganter, wirkungsvoller, schmerzfrei.

### Kurs 7.721 Feldenkrais

30. August bis 20. Dezember 2019  
Freitag 15.30 – 17.00 h, 10 Termine

**Kosten** 135 € / erm. 110 €

**Kursleiterin** Christine Ruis

## Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag

Es geht um die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper in der Bewegung und um die Qualität im Umgang mit sich selbst. Leichte, manchmal ungewöhnliche Bewegungen ermöglichen, neue und ökonomische Bewegungsabläufe kennenzulernen. Diese Entwicklung führt zu einem angenehmen Körpergefühl und öffnet den Weg zu den eigenen Ressourcen. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte warme Kleidung tragen.

### Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag

**Kurs 7.722** 14. September 2019

**Kurs 7.723** 5. Oktober 2019

**Kurs 7.724** 16. November 2019

**Kurs 7.725** 14. Dezember 2019

**Kurs 7.726** 25. Januar 2020

Samstag 15 – 18.30 h  
Bitte warme Kleidung tragen

**Kosten** 35 € / erm. 29 €

**Kursleiterin** Christine Ruis

## FRAUEN UND GESUNDHEIT

## QiGong-Wohlfühl-Samstag

NEU!

Dieser Tag lädt ein, sich zu entspannen und dem Körper Gutes zu tun. Vermittelt und geübt werden Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong. Der Körper wird auf sanfte und ruhige Art und Weise bewegt, die Spannung im Körper reguliert, der Geist kommt zur Ruhe. Dazu gibt es Übungen aus der Eutonie und der Spiraldynamik. Der Tag im Dezember hat den Schwerpunkt »Standfestigkeit und Stabilität«, im Februar 2020 widmen wir uns dann der »Leichtigkeit im Schultergürtel«, diesen Kurs finden Sie im nächsten Heft 2020.

**Kurs 7.731** QiGong-Wohlfühl-Samstag

7. Dezember 2019

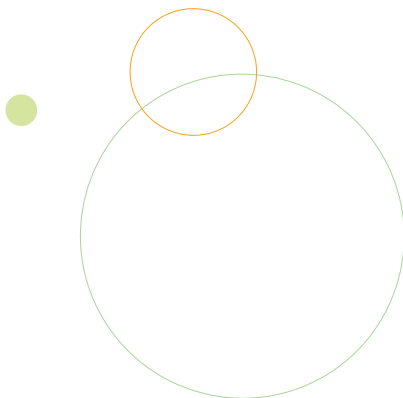
Samstag 10 - 16.30 h

**Kosten**

54 € / erm. 44 €

**Kursleiterin**

Martina Stühmeyer

**Vortrag: Das muss angezeigt werden!**

Am Donnerstag 7. November findet ab 17 Uhr ein Vortrag mit anschließendem Gespräch zum Thema ›Anzeigerstattung nach sexualisierter Gewalt‹ und ›Anzeige unabhängiger Spurensicherung‹, bekannt unter ›anonyme Spurensicherung‹, in unserem BellZett-Café statt.

Referentin: Melanie Rosendahl,  
Frauennotruf Bielefeld

## Yoga Basiskurse



### Yoga Basiskurs mit geringen Vorkenntnissen

<b>Kurs 7.732</b>	5. September bis 14. November 2019
<b>Kurs 7.733</b>	21. November bis 23. Januar 2020
<b>Kosten</b>	Donnerstag 20 – 21.30, 8 Termine 108 € / erm. 88 €
<b>Kursleiterin</b>	Dagmar Rupprecht

## Yoga Sanfte Mittelstufe



### Yoga Sanfte Mittelstufe

<b>Kurs 7.734</b>	2. September bis 28. Oktober 2019
<b>Kurs 7.735</b>	4. November bis 16. Dezember 2019
<b>Kosten</b>	Montag 18.30 – 20 h, 6 Termine 81 € / erm. 66 €
<b>Kursleiterin</b>	Cornelia Schmidt
<b>Kurs 7.736</b>	<b>Yoga Sanfte Mittelstufe</b>
<b>Termine</b>	25. September bis 11. Dezember 2019
	Mittwoch 18.30– 20 h, 9 Termine (nicht vom 16. – 30.10.2019)
<b>Kosten</b>	122 € / erm. 99 €
<b>Kursleiterin</b>	Sandra Weber

## BellZett-Räume mieten!

Sie suchen helle, freundliche Bewegungsräume?  
Wir haben zwei (60 und 70 m<sup>2</sup>), die wir stunden-  
oder tageweise vermieten.

Mehr dazu auf [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)  
Tel. 0521 - 122109

## FRAUEN UND GESUNDHEIT

Yoga Mittelstufe 

<b>Kurs 7.737</b>	<b>Yoga Mittelstufe</b>
<b>Termine</b>	25. September bis 11. Dezember 2019 Mittwoch 16.45 – 18.15 h, 9 Termine (nicht vom 16. – 30.10.2019)
<b>Kosten</b>	122 € / erm. 99 €
<b>Kursleiterin</b>	Sandra Weber

## Yoga in den Sommerferien

Jede Woche Yoga in den Sommerferien 2019 im BellZett.  
Ohne Anmeldung, zahlbar vor Ort:

	<b>Yoga in den Sommerferien</b>
<b>Termine</b>	15. Juli – 27. August 2019 (Sommerferien NRW) Mittwoch 19 – 20.30 h
<b>Kosten</b>	13 € / erm. 10 € pro Abend, Förderfrauen 10 € pro Abend
<b>Leitung</b>	Sandra Weber

**Anlauf- und Beratungsstelle** für Frauen, die in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erlebt haben oder sich von diesem Thema berührt fühlen.

**Wir bieten an:**

- ◆ Telefonberatung ◆ Beratung und Therapie ◆ Selbsthilfegruppen
- ◆ Therapiegruppen ◆ Offener Kontakt- und Treffpunkt ◆ Fortbildungen

in barrierefreien Räumen  
Sudbrackstr. 36 a

info@wildwasser-bielefeld.de  
www.wildwasser-bielefeld.de

fon 05 21.175476

**wildwasser**

Bielefeld e.V.



# FRAUEN IN BEWEGUNG

Wer sich rundherum fit fühlen will, ist in diesem Kapitel richtig. Das BellZett Fitness-Programm regt den Kreislauf an, verbessert die Beweglichkeit und steigert die Ausdauer – nicht zuletzt für einen Platz im BellZett-Team für den Hermannslauf.

## Fitness

Fitness macht den Kopf frei und lässt das Herz höher schlagen. Beine, Arme, Rumpf – der ganze Körper kommt in Bewegung und lässt die Kraft erahnen, die in ihm steckt.

	<b>Fitness</b>
<b>Kurs 5.206</b>	29. August bis 21. November 2019
<b>Kurs 5.207</b>	28. November bis 13. Februar 2020
	Donnerstag 18.30 – 20.00 h, 10 Termine
<b>Kosten</b>	135 € / erm. 110 €
<b>Kursleiterin</b>	Ute Lemhoefer

## Walkingtreff wöchentlich

	<b>Walkingtreff wöchentlich</b>
<b>Termin</b>	Montag 17 h
	Treffpunkt BellZett, mit und ohne Stöcke
<b>Kosten</b>	3 € pro Termin, für Förderfrauen frei
<b>Kontakt</b>	Jutta Schade, Tel. 0160 – 92413529

## Heilnetz-Vermittlung



Hilft allen, die ganzheitliche Begleitung (Therapie, Beratung, Coaching, Kurse) suchen, gezielt weiter



Nur die Anbieter\*innen werden vermittelt, die ein passendes Angebot haben



Das ist hilfreich, modern und auf jeden Fall ganzheitlich gedacht





## FRAUEN IN BEWEGUNG

### Lauftreff (ab 30 Min.)

Ein Lauftreff für alle Frauen, die gerne im Wald und am Stadtrand unterwegs sind. Die Laufrunden starten auf dem Johannisberg, so dass nach Lust und Laune die Wege im Stadtwald, rund um Olderdissen oder Wege durch die ausgedehnten Parkanlagen (im Winter) ausgewählt werden. Der Lauftreff richtet sich an alle Frauen, die 30 Minuten am Stück laufen können.



Im Anschluss an den gemeinsamen Lauf gibt es Übungen zur Lauftechnik und an den Geräten auf dem Johannisberg kann der gesamte Körper gekräftigt werden. Gute Lauftechnik und eine Stabilisierung des gesamten Körpers können zu mehr Leichtigkeit beim Laufen führen, das Körperbewusstsein schulen und somit Verletzungen vorbeugen. Neue Mitläuferinnen sind herzlich eingeladen, einfach auf den Johannisberg zu kommen und mitzulaufen.

### Lauftreff

<b>Termin</b>	Donnerstags 17.30 Treffpunkt Johannisberg Bielefeld Wir laufen ganzjährig, auch in den Ferien
<b>Kosten</b>	2 € pro Termin · Förderfrauen frei
<b>Leitung</b>	Ute Diekmann · Tel. 0176 - 52475381

**seit 40 Jahren**



Belletristik | Kinderbücher | Jugendliteratur  
Lyrik | Graphic Novels | Reisen | Kochen  
Soziologie | Philosophie | Psychologie | Ökonomie  
Umwelt | Kulturgeschichte | Faschismus | Migration  
Anarchie | Feminismus | Schwullesbische Literatur

Mo - Fr 10 - 18:30 Uhr, Sa 10 - 16 Uhr  
Hagenbruchstr. 7, 33602 Bielefeld  
Tel. 0521 17 50 49  
buch\_eulenspiegel@gmx.de  
www.buchladen-eulenspiegel.de

**eulenspiegel**  
Buchladen



# FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

In der heutigen Zeit werden Stille und Achtsamkeit immer wichtiger, um die Anforderungen und den Stress des Alltags zu bewältigen. In Stille sein und den Augenblick bewusst erleben – das ist unser Angebot für mehr Ausgeglichenheit.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

»Du kannst die Wellen nicht stoppen. Du kannst lernen, sie zu reiten.« Berufliche oder familiäre Belastungen, Schmerzen, Alleinsein, Trauer, Angst und Erschöpfung sind Teil des Lebens. Die Herausforderung ist, einen möglichst heilsamen Umgang mit Stress zu entwickeln. Die Praxis der Achtsamkeit hilft, Verständnis für sich selbst und Einsicht in gewohnte Muster zu gewinnen.

### **Kurs 6.213** MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

<b>Termine</b>	28. August bis 30. Oktober 2019 Mittwoch 18.30 – 21.00 h, 8 Termine
<b>Kosten</b>	340 € / Ermäßigung auf Anfrage, incl. Übungs- CDs, Arbeitsheft, Vor- und Nachgespräch, Achtsamkeitstag am 6. Oktober 2019
<b>Kursleiterin</b>	Sonja Jung

## Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

MBCL ist ein Aufbaukurs für MBSR. Mitgefühl ist als Potential in jedem Menschen vorhanden, kann sich aber aus unterschiedlichen Gründen nicht immer voll entfalten. MBCL kann die Fähigkeit zum (Selbst-)Mitgefühl durch regelmäßiges Üben stärken und trägt so zur psychischen und physischen Gesundheit bei.

### **Kurs 6.214** MBCL (Aufbaukurs MBSR)

<b>Termine</b>	20. November 2019 bis 29. Januar 2020 Mittwoch 18 – 21 h, 8 Termine
<b>Kosten</b>	340 € / inkl. Vorgespräch, Arbeitsblätter Praxistag am 11. Januar 2020 10 – 15 h
<b>Infoabend</b>	18. Oktober 2019 18 – 19 h
<b>Kursleiterin</b>	Karin Krudup

## FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

### Licht im Herzen

Das Herzchakra ist das wichtigste Energiezentrum im Heilungsprozess. Die Öffnung und Stärkung des Herzchakras schafft einen liebevollen Raum für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Hierdurch können veraltete Gedanken- und Gefühlsmuster erkannt und nach und nach auch verändert werden. So entsteht mehr Offenheit und Achtsamkeit für neue und an die jetzige Lebenssituation angepasste Erfahrungen und Begegnungen.

<b>Kurs 6.215</b>	<b>Licht im Herzen</b>
<b>Termine</b>	2. September bis 7. Oktober 2019 Montag 18 - 19.30 h, 6 Termine
<b>Kosten</b>	81 € / erm. 66 €
<b>Kursleiterin</b>	Ursula Georgii

### Mobilisieren der Energien und inneren Kräfte

In praktischen Übungen können feinstoffliche Energien erfahren und für das eigene Wohlbefinden genutzt werden. Durch die Klärung und Reinigung der Aura und der Chakren fällt es leichter sich von nicht mehr passenden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern zu lösen. Durch den Kontakt mit der inneren Kraftquelle entsteht Raum auch in der dunklen Jahreszeit Licht und Lebensfreude zu empfinden. Hierdurch werden Energien mobilisiert und es entsteht Offenheit für neue Erfahrungen.

<b>Kurs 6.216</b>	<b>Mobilisieren der Energien und inneren Kräfte</b>
<b>Termine</b>	11. November 2019 bis 20. Januar 2020 Montag 18 - 19.30 h, 9 Termine
<b>Kosten</b>	122 € / erm. 99 €
<b>Kursleiterin</b>	Ursula Georgii

**Ursula Georgii**  
Intuitive Beraterin und Trainerin



Energiebehandlungen - Aura und Chakra Readings + Healings  
Energieseminare, Kurse und Ausbildungen  
Energetische Raumreinigung

Telefon 0521-5606690 u.georgii@gmx.de www.intuitive-energiearbeit.de

## Achtsame Kommunikation mit Pferden

NEU!

Pferde kommunizieren sehr fein und klar über ihre Körpersprache. In freiem Kontakt geben sie Menschen Rückmeldung, wie präsent, authentisch, gelassen, entschieden und verbunden diese gerade sind. So können eigene Stärken gesehen und ausgebaut werden. Neue Ressourcen werden über den intensiven Kontakt mit den Pferden und der Natur erlebbar. In einem achtsamen und sicheren Rahmen wird vom Boden aus mit den Pferden kommuniziert. Erfahrung mit Pferden ist für den Kurs nicht notwendig.

### Kurs 6.212 Achtsame Kommunikation mit Pferden

<b>Termine</b>	21. bis 29. September 2019 21. September 16 - 19 h im BellZett 22. und 29. September Pferdehof 14 - 18 h
<b>Kosten</b>	190 € / erm. 170 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg

## Lach-Yoga

NEU!

Hier geht es nicht um ein aufgezwungenes Glücklich Sein! Während der gemeinsamen Zeit liegt der Fokus vielmehr auf Übungen, die Ressourcen stärken und zum Ausprobieren und Lachen einladen: »Lasst uns gemeinsam die Woche hinter uns lachen.«

### Kurs 6.217 Lach-Yoga

<b>Termine</b>	6. September bis 11. Oktober 2019 Freitag 17.30 - 18.45 h, 6 Termine
<b>Kosten</b>	67,50 € / erm. 55 €
<b>Kursleiterin</b>	Lina Hagedorn

### Kurs 6.218 Lach-Yoga

<b>Termine</b>	8. November bis 20. Dezember 2019 Freitag 17.30 - 18.45 h, 7 Termine
<b>Kosten</b>	78,75 € / erm. 64 €
<b>Kursleiterin</b>	Lina Hagedorn

## Achtsamkeits-Meditation

In Stille sitzen schafft den Raum, nach innen zu lauschen und den Moment achtsam zu erleben. Mit Vorerfahrung ist der Einstieg in die Übungsgruppen jederzeit möglich.

<b>Termine</b>	<b>Achtsamkeits-Meditation Übungsgruppe</b> wöchentlich fortlaufend (außer in den Ferien) Dienstag 18 - 19.15 h
<b>Kosten</b>	2 € pro Termin, für Förderfrauen frei

## BELLZETT INFO



## »fit und stark für 100«

Ein sanftes und wirkungsvolles Training für Frauen ab 70 Jahren. Die ganzheitlichen Übungen kräftigen die Muskulatur, verbessern die Kondition und die Koordination.

Regelmäßiges Üben kann vorhandene Einschränkungen der Beweglichkeit mildern, die Lebensqualität erhöhen und das Selbstvertrauen stärken, sich sicher im Alltag zu bewegen. Grundlage des Kurses ist das »fit für 100« Programm des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln. Das Training dauert jeweils eine Stunde.

**Zeit:** Montag 9.30 – 10.30 Uhr

**Ort:** AWO-Aktivitätenzentrum  
Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

**Zeit:** Dienstag 10 – 11 Uhr

**Ort:** Freie Scholle Nachbarschaftszentrum  
Stieghorster Str. 61, 33605 Bielefeld

**Zeit:** Mittwoch 14.30 – 15.30 Uhr

**Ort:** Freie Scholle Nachbarschafts-Café  
Albert-Schweitzer Str. 2, 33613 Bielefeld

**Zeit:** Donnerstag 10.30 – 11.30 Uhr

**Ort:** AWO-Aktivitätenzentrum  
Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

**Kontakt:** Jutta Schade

Tel. 0521 – 12 16 06

Mobil: 0160 – 924 135 29

jutta.schade@bellzett.de



# eva kuhlmann

Berufscoaching und Supervision für Soziales und Gesundheit

Coaching und Supervision für Einzelpersonen und Teams  
Organisationsberatung

Tel.: 0521-521 96 984 [www.evakuhlmann-coaching.de](http://www.evakuhlmann-coaching.de)



# FRAUEN UND MUSIK

Tanz und Gesang aus purer Freude am Leben: Hier geben sich Frauen gemeinsam der Musik hin, lassen sich von Rhythmen bewegen und tanzen auch mal aus der Reihe.

## Afrikanischer Tanz

Typische Bewegungen des afrikanischen Tanzes werden vorgestellt und ein traditioneller westafrikanischer Tanz gelernt. Möglichst barfuß, dem Erdboden verbunden, löst dieser Tanz Blockaden und Verspannungen, und ermöglicht, den eigenen Körper mit Freude und Spaß an der Bewegung positiv wahrzunehmen. Bitte lockere Kleidung und ein Hüfttuch mitbringen.

### Afrikanischer Tanz

<b>Kurs 9.179</b>	2. September bis 11. November 2019
<b>Kurs 9.180</b>	18. November 2019 bis 03. Februar 2020
	Montag 20 - 21.30 h, 9 Termine
<b>Kosten</b>	122 € / erm. 99 €
<b>Kursleiterin</b>	Marita Hesse

## Malerbetrieb

# ANNETTE WOLF

Fassadensanierung

Fußbodenbeläge

Raumgestaltung

0521 - 672 30  
0171 - 642 58 75  
[www.malermeisterin-wolf.de](http://www.malermeisterin-wolf.de)

## WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN!

**Persönlichkeitsstärkung, Grenzsetzung und Freude an Bewegung sind unser Anliegen. Sprechen Sie uns an!**

### Gewaltpräventive Themen

- WenDo (Selbstverteidigung und Selbstbehauptung)
- Grenzen finden/setzen im Einzeltraining
- Deeskalation
- Resilienz und Ressourcen
- Gesundheit und Bewegung

### Inhouse-Training

- kompetente Beratung
- Passgenaues Konzept
- individuelle Durchführung
- erfahrene Trainerinnen
- Aktives Lernen mit Spaß

### Zielgruppen

- Mädchen ab 5 Jahren
- auf Anfrage Jungen, Trans\*, Intersexuelle Kinder
- Mutter und Tochter/Sohn
- Frauen allen Alters
- Mädchen oder Frauen mit Einschränkungen
- Fachkräfte aus sozialen/pädagogischen Arbeitsfeldern
- Ehrenamtliche

Die Kurse können gerne auch in unseren Räumen stattfinden.

**Information und Beratung unter:**

**Tel. 0521 - 122109 oder [anmeldung@bellzett.de](mailto:anmeldung@bellzett.de)**

## Mit Leib und Seele

### Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)



### Petra Dutz

Körperorientierte Psychotherapie (HPG)  
Diplom Pädagogin  
Weststraße 68 (am Siegfriedplatz)  
33615 Bielefeld  
0521/ 9875967  
[info@kbt-bielefeld.de](mailto:info@kbt-bielefeld.de)  
[www.kbt-bielefeld.de](http://www.kbt-bielefeld.de)

# JEDE SPENDE – DOPPELT WERTVOLL!

**Spendenaktion vom 1.10. bis 31.12.2019**

Die Bethe Stiftung unterstützt Kurse für Mütter und Töchter mit Fluchterfahrung. »**Gut ankommen, stark weitergehen**« ist das Motto des Projektes, das Frauen und ihre Töchter traumasensibel fördert.



Jede Spende, die zwischen dem 1. Oktober und 31. Dezember 2019 für das Projekt »**Gut ankommen, stark weitergehen**« bei uns eingeht, wird durch die Bethe Stiftung verdoppelt.

- BellZett** – **aktiv im Kinderschutz und in der Gewaltprävention.**
- BellZett** – **Bewegungs- und Freiräume für alle Kinder und Frauen.**
- BellZett** – **wir befähigen Mädchen\* und Frauen\*, für sich selbst einzutreten.**

Sie können das BellZett jederzeit unterstützen über Geldspenden, Sachspenden oder mit Ihrem persönlichen Engagement. Sprechen Sie uns an: [anmeldung@bellzett.de](mailto:anmeldung@bellzett.de) oder spenden Sie direkt auf unser Spendenkonto:

**IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01**  
**BIC: SPBIDE33XXX, Sparkasse Bielefeld**

**Dankeschön!**

*licht blick*

**Schmuck | Uhren | TrollBeads**  
Gehrenberg 12 Bielefeld-Altstadt Tel. 17 21 33



## BELLZETT INFO

# DENKEN UND HANDELN VERBINDEN

### Vorträge, Austausch, Übungen im BellZett Café

**Mittwoch 11. September 2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Position beziehen – starke Argumente für eine demokratische Gesellschaft**

**Mittwoch 25. September 2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Position beziehen – starke Argumente für eine demokratische Gesellschaft**

**Donnerstag 7. November 2019, 17:00 Uhr**

**Anzeigerstattung nach sexualisierter Gewalt**

Der Eintritt ist frei, Anmeldung unter [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de) und Spende erbeten.

### Weihnachtsmarkt auf dem Siegfriedplatz

Findet am Samstag 30. November 2019 auf dem Siegfriedplatz statt – das BellZett ist dabei!

### 35 Jahre BellZett

Unsere Veranstaltungen zum Jubiläum finden Sie auf

[www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)



**Ute Diekmann**  
Heilpraktikerin

Arndtstr. 29

33615 Bielefeld

Telefon 0521 - 17 52 23

[www.ute-diekmann.de](http://www.ute-diekmann.de)

Craniosacral-Therapie . Homöopathie . Spagyrik . Dorn-Methode

## JETZT FÖRDERFRAU WERDEN:

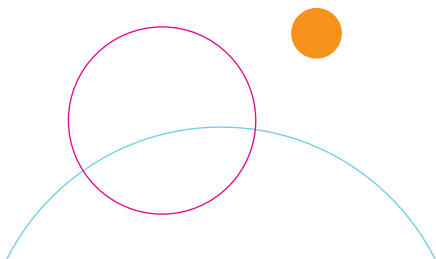
Mitmachen und fünf Vorteile genießen!

# 10% Rabatt

auf alle Kurse bei einem  
monatlichen Förderbeitrag  
ab 6 Euro

- Vorteil Nr. 2** Sie können kostenlos an unseren Lauftreffs, Walkingtreffs und Meditationsgruppen teilnehmen.
- Vorteil Nr. 3** Sie setzen aktiv ein Zeichen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen.
- Vorteil Nr. 4** Sie erhalten regelmäßig unsere Programme und alle weiteren Vereinsinfos.
- Vorteil Nr. 5** Sie erhalten jährlich eine Beitragsbescheinigung, die bei der Steuer abzusetzen ist.

[www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)



## BELLZETT INFO



## BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich mich zur Förderfrau des Vereins BellZett, Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen e.V., Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld.

-----  
Name

-----  
Adresse

-----

-----  
Telefon

-----  
eMail

Ich bin Förderfrau ab ----- und zahle einen  
Förderbeitrag von ----- € pro Monat (Mind.beitrag 6 €).

Ich zahle monatlich  pro Quartal  jährlich

per Dauerauftrag aufs Konto  
IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01, BIC: SPBIDE3BXXX  
Sparkasse Bielefeld

Ich bin damit einverstanden, dass der Förderbeitrag  
von meinem Konto abgebucht wird.

-----  
Bank

-----  
IBAN

-----  
BIC

Die Kündigungsfrist für den Förderbeitrag beträgt 3 Monate.

Ort ----- Datum -----

-----  
Unterschrift



## WAS IST WENDO?

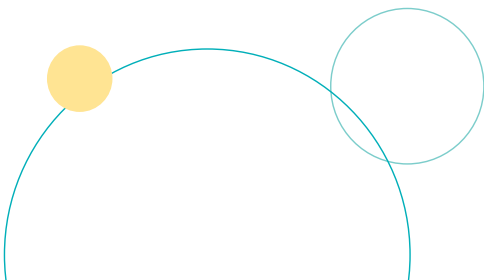
›WenDo‹ ist die Grundtechnik, die methodische Basis, auf der das BellZett seit 1984 unterschiedlichste gewaltpräventive Kurse für Mädchen und Frauen entwickelt.

### Selbstbehauptung plus Selbstverteidigung

›WenDo‹ wurde in den 70er Jahren in Kanada entwickelt. Die Gründerinnen trugen den schwarzen Gürtel in verschiedenen Kampfkünsten, heißt: Sie waren bestens trainiert in Selbstverteidigung. Doch ihre Erfahrung zeigte, dass Techniktraining allein nicht reicht, um Frauen und Mädchen zu befähigen, sich gegen Grenzverletzungen, Anmache und Übergriffe zu behaupten – weil Mädchen und Frauen es in der Regel nicht selbstverständlich finden, dass sie das Recht haben, ihre Grenzen zu behaupten,

Darum setzt ›WenDo‹ auf der körperlichen, der emotionalen und auf der geistigen Ebene an: ›WenDo‹ ermutigt Mädchen und Frauen, ihrer Intuition und Wahrnehmung zu trauen. Sie lernen im gegenwärtigen Moment zu sein und entwickeln das Selbstvertrauen, angemessen und entschieden zu handeln, auch wenn sie gerade Angst, Unwohlsein, Peinlichkeit, Ohnmacht, Ärger oder Wut empfinden.

Alle Frauen können im BellZett ›WenDo‹ trainieren, unabhängig von ihrem Alter, ihrer Herkunft, möglichen Gewalterfahrungen, sexuellen Orientierungen oder Körperformen. Das WenDo-Konzept ›MädchenStärken‹ ist spielerischer gestaltet und greift die Themen von Mädchen in altersadäquater Weise auf.



## WENDO

### ›WenDo‹ für Frauen

WenDo wirkt als Gewaltprävention doppelt: Einerseits stärkt das Training die Persönlichkeit, damit Frauen ihre Grenzen wahrnehmen und entschieden setzen können. Gleichzeitig vermittelt ›WenDo‹ Techniken, mit denen Frauen sich in bedrohlichen Situationen körperlich wehren können.

Die besondere Qualität des BellZett ist es, ›WenDo‹ für unterschiedliche Zielgruppen vorhalten und entwickeln zu können: Für Frauen jeden Alters, für Frauen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen, für bestimmte Berufsgruppen, für Frauen in Führungspositionen und für Ehrenamtliche – nicht nur in Gruppen, sondern auch als Einzeltraining. Die Trainerinnen bilden sich kontinuierlich zu aktuellen Themen fort, beispielsweise zu Trauma, Gewalt am Arbeitsplatz, im virtuellen Netz, Blind-Dates, Stalking etc.

### ›WenDo‹ für Mädchen

Eltern, Lehrer, Erzieher und Schulsozialarbeiter möchten alle, dass Kinder geschützt aufwachsen, dass sie lernen, ihre Meinung zu sagen und sich gegen Übergriffe zu wehren. Dafür lernen Mädchen in den ›MädchenStärken‹-Kursen, dass sie das Recht haben, »Nein« zu sagen und wie sie sich deutlich ausdrücken können, auch gegenüber Erwachsenen.

Viele Mädchenkurse finden in Kooperation mit Schulen und Kindergärten statt. Für alle Mädchenkurse richten wir auf Wunsch einen Zusatztermin für Eltern und/oder Mitarbeiterinnen ein. Wir bieten auch Kurse, die Mütter ins Training einbeziehen, zum Beispiel in WenDo-Kursen für Mutter und Tochter. Im Mittelpunkt steht hier, Gemeinsamkeiten zu fördern und sich gegenseitig zu unterstützen.

Der Mädchenkurs kann die Präventionsarbeit zuhause oder in der Schule nicht ersetzen, aber wirkungsvoll ergänzen.

### WenDo-Einzeltraining

**Wir bieten auch WenDo Einzeltrainings an. Hier können Sie zum Beispiel an individuellen Themen wie »klare Grenzen setzen« arbeiten.**

**Infos unter  
anmeldung@bellzett.de**

## Anmeldung

**Das Kleingedruckte** | Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus organisatorischen Gründen keine Anmeldebestätigungen (außer bei eMails) verschicken. Sollte ein Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, erhalten Sie eine Absage.

**Anmeldebedingungen** | Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Sie verpflichten sich, die Kursgebühr in voller Höhe bis eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

**Abmeldung** | Eine Abmeldung ist kostenfrei bis 30 Tage vor Kursbeginn. Bis 15 Tage vorher berechnen wir 15 € Bearbeitungsgebühr, bei Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn berechnen wir die Hälfte, danach die volle Kursgebühr.

**Ermäßigung** | Pro Kurs stehen maximal drei ermäßigte Plätze zur Verfügung für Frauen oder Familien mit geringem Einkommen. Wenn Sie über wenig Geld verfügen, lohnt sich eine Nachfrage. Wir finden (fast) immer eine Lösung.

Hiermit melde ich mich/mein Kind verbindlich für folgenden Kurs an:

Titel \_\_\_\_\_

Termin \_\_\_\_\_ KursNr. \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Jg. \_\_\_\_\_

Name der Tochter \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber \_\_\_\_\_

Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich überweise die Kursgebühr eine Woche vor Kursbeginn auf das Konto

IBAN:

DE43 4805 0161 0062 008 701

BIC: SPBIDE33XXX

Sparkasse Bielefeld

Ich bin Förderfrau des Vereins (10 % Rabatt).

**10% Rabatt auf alle Kurse** erhalten Sie, wenn Sie bei uns Förderfrau werden. Schon mit 6 € pro Monat können Sie den Verein unterstützen.

**Haftung** | Die Teilnahme sowie Benutzung sämtlicher Vereinsräume erfolgt auf eigene Gefahr. Es ist eine Haftungsfreistellung bis zur groben Fahrlässigkeit gegeben. Die Teilnehmerin haftet für selbstverschuldete Schäden und erklärt, dass für sie eine ausreichende Unfall- und Krankenversicherung besteht.