



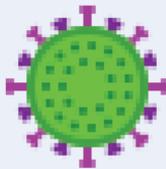
Programm
2020/21

BellZETT

*Schön
stark*

**Gewappnet
für&gegen Corona**

Achten Sie bitte auf dieses
Zeichen! Es markiert Kurse,
die ggf. online stattfinden.



HERZLICH WILLKOMMEN im BellZett-Kursprogramm fürs 2. Halbjahr 2020

Diese Ausgabe wird online verschickt, da wir aufgrund der Pandemie möglicherweise kurzfristig neu planen müssen. Wir wollen unseren Teil dazu beitragen, die guten Entwicklungen der Infektionszahlen beizubehalten. Bitte achten Sie darum stets auf aktuelle Änderungen bei Facebook und auf unserer Homepage.

Einige Kurse werden mit weniger Teilnehmerinnen stattfinden müssen. Dennoch erhöhen wir unsere Preise vorerst nicht. Wir freuen uns umso mehr, wenn sie uns in dieser unsicheren Zeit mit einer Spende unterstützen.

Das Zeichen  zeigt an, dass diese Kurse im Falle eines erneuten Shutdowns auch online angeboten werden oder im Freien stattfinden. Angemeldete Kursteilnehmerinnen benachrichtigen wir natürlich per eMail.

Der nächste **Tag der offenen Tür** ist für **Sonntag, den 16. August 2020, 10.30 bis 16 h** geplant. Bitte informieren Sie sich auf www.bellzett.de, ob der Tag wie geplant stattfinden kann und welche **Schnupperkurse** es gibt. Auch den aktuellen Stand zur **offenen WenDo-Gruppe** im Rahmen des vom LWL geförderten Projektes **›Sicher (weiter)gehen – Für junge Frauen* im Übergang Schule/Beruf‹** finden Sie ausführlich auf unserer Homepage.

Freuen Sie sich auf **Yoga in den Sommerferien 2020** mit Sandra Weber, das vom 29. Juni bis 11. August jeden Mittwoch um 19 h im BellZett beginnt, ohne Anmeldung und zahlbar vor Ort. Natürlich sind wir auch beim **Sport im Park** vom 15. Juni bis 30. August wieder dabei, Zeiten finden Sie auf Seite 17.

Neu: **Empowerment durch Tanz und Bewegung** mit Nabila Traibelsi. Wieder im Programm: **Energiearbeit** mit Ursula Georgii. Im August beginnt auch wieder ein Kurs **Nordic-Walking** – möge Bewegung in Gemeinschaft alle Sorgen vertreiben!

Am 27. Oktober laden wir Sie zu einem Vortrag zur Anzeigenerstattung von sexuellen Übergriffen und Gewalt ein: **›Das muss doch angezeigt und bestraft werden!‹** Näheres auf Seite 25.

Aktuelle Änderungen und Ergänzungen finden Sie immer auf unserer Webseite www.bellzett.de. Wir freuen uns auf Sie!

Das BellZett-Team

››› www.bellzett.de

INHALT

MÄDCHEN UND WENDO

Selbstbehauptung im Vorschulalter	4
WenDo (6 - 15 Jahre)	4
Ferienkurse Sommer und Herbst 2020	5
Mutter und Tochter, Oma und Enkelin ...	6
WenDo im Projekt ›Sicher (weiter)gehen‹	7

FRAUEN UND WENDO

WenDo	8
Selbststärkung (WenDo) mit Pferden	9
Schnupperkurs WenDo	10
WenDo – Sicher durch den Alltag	10
WenDo und Trauma	10

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Cantienica® Beckenbodentraining	11
Cantienica – Training für Rücken und Becken	12
Feldenkrais und Feldenkrais Wohlfühl-Samstag	13
Hatha Yoga und Yoga in den Sommerferien	14

FRAUEN IN BEWEGUNG

Fitness	15
Nordic Walking	15
›Fit und stark für 100‹	16

FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	19
MBCL	19
Energiearbeit	20 + 21
Einführung in die Achtsamkeitsmeditation	21
Offene Meditationsgruppe	22

FRAUEN UND MUSIK

Afrikanischer Tanz	23
Singen, Summen, Atmen	24
Empowerment durch Tanz und Bewegung	24

BELLZETT INFO

›Alle sind willkommen‹ und Bethe-Stiftung	17
Wir kommen auch zu Ihnen	18
Vortrag ›Das muss doch angezeigt werden!‹	25
Förderfrau werden	26 + 27
Was ist WenDo?	28 + 29
Anmeldekarte für Kurse	30



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.

Selbstbehauptung im Vorschulalter

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 1.322	Selbstbehauptung im Vorschulalter
Termine	19. November bis 17. Dezember 2020 Donnerstag 15 – 16 h, 5 Termine
Kosten	55 € / erm. 44 € 5 Termine + 1 Termin parallel für die Eltern
Kursleiterin	Mira Tkacz

WenDo (6 - 9 Jahre)

Kurs 1.323	Wendo Kompakt-Grundkurs
Termine	5. + 6. Dezember 2020 Samstag 13 – 17 h und Sonntag 11 – 15 h
Kosten	72 € / erm. 60 €
Kursleiterin	Katja Schierbaum

WenDo (13 - 15 Jahre)

Kurs 1.325	Wendo Kompakt-Grundkurs
Termin	Freitag 18. September 2020, 16 – 20 h
Kosten	40 € / erm. 32 €
Kursleiterin	Mira Tkacz

MÄDCHEN UND WENDO

Tierisch Starke Sommerferien (7 - 11 Jahre)**SPECIAL**

Diese Ferienwoche wird besonders stark! Eine ganze Woche lang haben Mädchen die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, Neues zu entdecken, Übungen aus der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auszuprobieren und natürlich ganz viel Spaß zu haben. An zwei Vormittagen fahren wir außerdem zur Lama- und Alpakafarm. Jeder Tag beginnt und endet mit einem »betreuten offenen Angebot«, in dem die Mädchen Zeit zur freien Verfügung haben, z.B. zum Kennenlernen, zum Spielen, Malen, Chillen ... von 10 - 15 h wird gemeinsam WenDo trainiert.

Kurs 1.315 Tierisch Starke Sommerferien (7 - 11 Jahre)

Termine	29. Juni bis 3. Juli 2020 Montag bis Donnerstag 9.30 - 16.30 h Freitag 9 - 13 h
Kosten	249 € / erm. 199 € Ganztägig inkl. Besuch der Alpakafarm
Kursleitung	Mira Tkacz und Regina Rawe

Ferienkurse Sommer und Herbst**Kurs 1.314 Starke Sommerferien (9 - 12 Jahre)**

Termine	3. bis 5. August 2020 Montag bis Mittwoch 9:30 - 13:30 h
Kosten	95 € / erm. 77 €
Kursleiterin	Kirsten Roß

Kurs 1.326 Starke Herbstferien (6 - 10 Jahre)

Termine	12. bis 14. Oktober 2020 Montag bis Mittwoch 9.30 - 13.30 h
Kosten	95 € / erm. 77 €
Kursleiterin	Regina Rawe

MÄDCHENHAUS

Bielefeld e.V.

Hilfe und Unterstützung für Mädchen und junge FrauenRenteistr. 14 | 33602 Bielefeld | www.maedchenhaus-bielefeld.de | info@maedchenhaus-bielefeld.de**Beratungsstelle:**

Tel. 0521 . 17 30 16

Fachberatungsstelle gegen Zwangsheirat:Tel. 0521 . 521 68 79 | 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

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 0.141 Mutter und Tochter (7 - 9 Jahre)

Termine	1. November 2020 Sonntag 10 - 17 h
Kosten	105 € / erm. 80 € Preis gilt für Mutter und Tochter, incl. Mittagessen
Kursleiterin	Mira Tkacz

Wenn Sie Interesse an einem Mutter und Sohn Kurs haben, melden Sie sich bitte bei uns unter anmeldung@bellzett.de



Goldbach 27 / Ecke Arndtstraße / 33615 Bielefeld
0521.12 41 11 / mail@kronenklauer.de
www.kronenklauer.de

MÄDCHEN UND WENDO

WenDo im Projekt ›Sicher (weiter)gehen‹

Für junge Frauen* im Übergang Schule – Beruf

In diesem Kurs bieten wir jugendlichen Frauen* einen Raum, wo sie sich praktisch mit Geschlechterrollenbildern, gesellschaftlichen Erwartungen und anderen für sie relevanten Themen auseinandersetzen können. Wir machen Mut eigene Positionen zu entwickeln. Wir bieten neben Übungen aus der Selbstbehauptung und -verteidigung Spaß und Bewegung für alle Frauen* ab 16 Jahren an. Egal, ob sportlich oder nicht. Egal, welche Sprache ihr sprecht. Wichtig ist (nur) die Lust darauf.

Kurs 1.327 WenDo Kompakt-Grundkurs (ab 20 Jahre)

Termin 30. und 31. Oktober 2020
Freitag 16 – 20 h, Samstag 11 – 15 h
Kosten 81 € / Ermäßigung auf Anfrage
Kursleiterin Katja Schierbaum

Kurs 1.328 WenDo Kompakt-Grundkurs (16 - 20 Jahre)

Termin 27. und 28. November 2020
Freitag 16 – 20 h, Samstag 11 – 15 h
Kosten 81 € / Ermäßigung auf Anfrage
Kursleiterin Katja Kolodzig

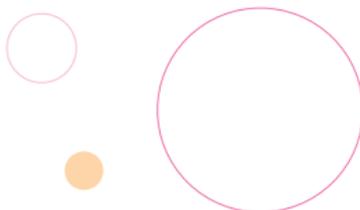
Kurs 1.329 WenDo Kompakt-Ferienkurs (16 - 20 Jahre)

Termin 21. bis 23. Oktober 2020
Mittwoch bis Freitag 10 – 14 h
Kosten 95 € / erm. 77 €
Kursleiterin Katja Kolodzig

Gefördert vom



Für die Menschen,
Für Westfalen-Lippe.





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.

Kurs 2.247	WenDo Kompakt
Termine	7. und 8. November 2020 Samstag und Sonntag 14 - 18.30 h
Kosten	81 € / erm. 60 €
Kursleiterin	Tina Blumberg
Kurs 2.249	WenDo Aufbaukurs
Termine	Samstag 16. Januar 2021, 11 - 17 h
Kosten	54 € / erm. 44 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

Beratung bei:

- sexueller Belästigung,
- Nötigung, (versuchter)
- Vergewaltigung und
- Stalking

FRAUEN Notruf

Bielefeld e.V.

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Rohrteichstraße 28 | 33604 Bielefeld
Tel. 0521. 12 42 48

kontakt@frauennotruf-bielefeld.de

www.frauennotruf-bielefeld.de

FRAUEN UND WENDO

Selbststärkung (WenDo) mit Pferden

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

Kurs 2.250 Selbststärkung (WenDo) mit Pferden

Termine	12. bis 20. September 2020 Samstag 16 - 20 h und 2 x Sonntag 14 - 18 h 3 Termine, max. 4 Teilnehmerinnen
Kosten	175 € / erm. 150 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

seit 40 Jahren

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

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

eulenspiegel
Buchladen

FRAUEN UND WENDO

Schnupperkurs WenDo

Kurs 2.252	Schnupperkurs WenDo
Termine	7. Oktober 2020 Mittwoch 16 - 18 h
Kosten	kostenlos als Schnupperkurs, Spenden gerne
Kursleiterin	Tina Blumberg

WenDo – Sicher durch den Alltag

Ein Angebot für »ältere Frauen«.

Kurs 2.251	WenDo – Sicher durch den Alltag
Termine	9. bis 30. September 2020 Mittwoch 16 - 18 h, 4 Termine
Kosten	72 € / erm. 59 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

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.

Kurs 2.248	WenDo und Trauma
Termine	3. und 4. Oktober 2020 Samstag und Sonntag 14 - 18.30 h
Kosten	81 € / erm. 60 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

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 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.



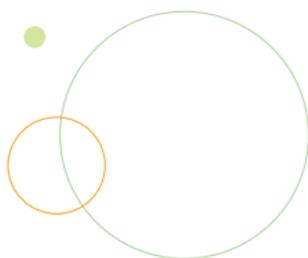
Die mit diesem Zeichen versehenen Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt. Deren Zuschuss beträgt max. 80% einer Kursgebühr. Bitte fragen Sie vor dem Beginn eines Kurses bei Ihrer Krankenkasse nach. Die Kurse sind offen für Frauen jeden Alters. Bei gesundheitlichen Einschränkungen finden wir individuelle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

CANTIENICA® Beckenbodentraining

Die anatomisch gute Haltung und der konsequente Einsatz der Beckenbodenmuskulatur sind die wesentlichen 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.

	CANTIENICA® Beckenbodentraining
Kurs 7.781	11. und 12. September 2020
Kurs 7.782	20. und 21. November 2020
	Freitag 17 – 20 h und Samstag 9 – 15 h
Kosten	125 € / erm. 99 € incl. Mittagessen
Kursleiterin	Kathrin Andres



CANTIENICA – Training für Rücken und Becken

Beim Training werden Wirbelsäule und Becken aufgerichtet und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Jede Übung bezieht den ganzen Körper ein, bewirkt mehr Länge und Leichtigkeit und schult die Wahrnehmung für die eigene Haltung. Rücken, Schultern und Beckenboden werden trainiert und gekräftigt, alle Knochen und Gelenke gedehnt und entlastet. Viele Übungen können auch problemlos in den Alltag einbezogen werden, um dauerhafte Haltungsverbesserungen zu erzielen.

CANTIENICA (schonend/Basis)

Kurs 7.766	18. August bis 6. Oktober 2020
Kurs 7.767	27. Oktober bis 15. Dezember 2020
	Dienstag 18.15 – 19.15 h, 7 Termine
Kosten	95 € / erm. 77 €
Kursleiterin	Annett Walbe

CANTIENICA – Power für Rücken und Becken

Training mit mehr Power besonders für Frauen, die bereits Erfahrungen mit der Methode haben und sich stärker fordern möchten; auch für Einsteigerinnen nach Absprache, wenn sie mindestens eine Stunde im Einsteigerinnenkurs absolviert haben. Ganzkörpertraining mit detaillierter Anleitung für intensive Dehnung der Knochen, Muskeln, Faszien. Die Körperwahrnehmung wird verfeinert und Raum zwischen den Knochen und Gelenken geschaffen, um Haltung und Fitness zu verbessern.

CANTIENICA (mit mehr Power)

Kurs 7.768	18. August bis 6. Oktober 2020
Kurs 7.769	27. Oktober bis 15. Dezember 2020
	Dienstag 19.45 – 20.45, 7 Termine
Kosten	95 € / erm. 77 €
Kursleiterin	Annett Walbe

Emilio
vegetarische Küche

052 05 - 87 90 28
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 7.770 Feldenkrais

Termine	4. September bis 18. Dezember 2020 Freitag 15.30 – 17 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 7.775	29. August 2020
Kurs 7.776	10. Oktober 2020
Kurs 7.777	28. November 2020
Kurs 7.778	19. Dezember 2020 Samstag 14.30 – 17.30 h
Kosten	40 € / erm. 32 €
Kursleiterin	Christine Ruis

BellZett-Räume mieten!

Sie suchen helle, freundliche Bewegungsräume?
Wir haben zwei (80 und 70 m²), die wir stunden- oder tageweise vermieten.

Mehr dazu auf www.bellzett.de
Tel. 0521 - 122109

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Hatha Yoga

findet ggf. online statt

Kurs 7.771**Hatha Yoga (Mittelstufe)****Termine**

9. September bis 9. Dezember 2020

Mittwoch 16.45 – 18.15 h, 10 Termine

Kosten

135 € / erm. 110 €

nicht am 16.+23.9, nicht am 14.+21.10.2020

Kursleiterin

Sandra Weber

Kurs 7.772**Hatha Yoga (Sanfte Mittelstufe)****Termine**

9. September bis 9. Dezember 2020

Mittwoch 18.30 – 20 h, 10 Termine

Kosten

135 € / erm. 110 €

nicht am 16.+ 23.9, nicht am 14.+ 21.10.2020

Kursleiterin

Sandra Weber

Yoga

findet ggf. online statt

Kurs 7.773**Yoga (Sanfte Mittelstufe)**

17. August bis 5. Oktober 2020

Kurs 7.774

26. Oktober bis 21. Dezember 2020

Montag 18.30 – 20 h, 7 Termine

Kosten

95 € / erm. 77 €

Kursleiterin

Cornelia Schmidt

Kurs 7.779**Yoga (Basiskurs mit geringen Vorkenntnissen)**

20. August bis 8. Oktober 2020

Kurs 7.780

29. Oktober bis 17. Dezember 2020

Donnerstag 20 – 21.30, 8 Termine

Kosten

108 € / erm. 88 €

Kursleiterin

Sabina Schommers

Yoga in den Sommerferien

findet ggf. online statt

Jede Woche Yoga in den Sommerferien 2020 im BellZett: Ohne Anmeldung, zahlbar vor Ort: Vom 29. Juni bis 11. August 2020 (Sommerferien NRW) jeden Mittwoch, 19 – 20.30 Uhr, mit Sandra Weber

aktuelle Infos auf www.yoga-frauen.de



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.

Fitness

Kurs 5.211	13. August bis 29. Oktober 2020
Kurs 5.212	5. November 2020 bis 21. Januar 2021 Donnerstag 18.30 – 20 h, 10 Termine
Kosten	135 € / erm. 110 €
Kursleiterin	Ute Lemhoefer

Nordic Walking

Nordic Walking für Frauen jeden Alters, für Anfängerinnen oder Wiedereinsteigerinnen. Informationen zum Nordic Walking (Hintergrund, Wirkung, Kleidung, Stöcke). Nordic Walking ist eine der gesündesten Sportarten, die fit machen und für jede leicht erlernbar ist. Durch den Einsatz der speziellen Stöcke werden 90 Prozent der Muskulatur beansprucht, dabei werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet.

Kurs 5.213	Nordic Walking
Termine	11. August bis 6. Oktober 2020 Dienstag 17 – 18 h, 9 Termine
Kosten	81 € / erm. 66 €
Kursleiterin	Gerlinde Kühl

BELLZETT INFO

»fit und stark für 100«



Aufgrund der Pandemie finden diese Termine vielleicht als Open Air Veranstaltung statt. Bitte informieren Sie sich auf www.bellzett.de

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 angewandte Sportgerontologie e.V. Das Training dauert jeweils eine Stunde.

Zeit: Montag 9.30 – 10.30 Uhr (Frauen und Männer)

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 Wohn-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





ALLE SIND WILLKOMMEN

Angebote für Frauen mit Migrations- geschichte und Fluchterfahrung

Im BellZett sind alle Frauen willkommen – bei all unseren Kursen und Angeboten. Neben unseren Kursen in diesem Programm bieten wir aber auch Kurse für Frauengruppen an. Bei uns im BellZett oder bei Ihnen vor Ort. Sie möchten einen Selbstbehauptungs- oder Bewegungskurs für ihre Gruppe oder haben Interesse an einer Kooperation. Wir koordinieren auch Sprachmittlerinnen. Sprechen sie uns an.

Kontakt

Jutta Schade, Katja Kolodzig unter
info@bellzett.de oder 0521-122109



SPORT IM PARK

15. Juni bis 30. August 2020



Yoga im Park

Botanischer Garten, Gartenhof, mit Sandra Weber
15.45 - 16.45 Uhr (Ab Juli Hochsommerzeit, 17 - 18 h)

Qi Gong

Nordpark, Rasenfläche am Teich
17.30 - 18.30 Uhr, mit Susanne Schmitt / Martina Stühmeyer

Qi Gong im Botanischen Garten

29. August 2020, 6 - 7 h im Gartenhof, mit Susanne Schmitt

Info: www.ssb-bielefeld.de/stadtsportbund/sport-im-park

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

- ggf. kleinere Gruppen 
- 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

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
www.kbt-bielefeld.de



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. MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurs 6.226 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Termine	16. September bis 18. November 2020 Mittwoch 18.30 – 21 h, 8 Termine
Kosten	340 € / erm. nach Absprache, es kann auch in Raten gezahlt werden
Kursleiterin	Sonja Jung

MBCL



findet ggf. online statt

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) ist ein Aufbaukurs für MBSR. Der Kurs fördert die Entwicklung und Erfahrung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl, und trägt damit zur psychischen und physischen Gesundheit bei. Mitgefühl ist ein menschliches Potential, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aus unterschiedlichen Gründen aber nicht immer voll entfalten kann. Diese Fähigkeit zum Selbstmitgefühl und Mitgefühl kann durch regelmäßiges Üben gestärkt werden.

Kurs 6.227 MBCL

Termine	2. Dezember 2020 bis 17. Februar 2021 Mittwoch 18 – 21 h, 8 Termine
Kosten	340 € / erm. nach Absprache, es kann auch in Raten gezahlt werden
Kursleiterin	Karin Krudup

Intuitives Basistraining – Die Chakren

ggf. online



In praktischen Übungen können die feinstofflichen Energien wahrgenommen, harmonisiert und gestärkt werden. Das Lösen von Blockaden und veralteten Mustern und die Aktivierung der Chakren unterstützt die körperliche, emotionale und geistige Balance. Hierdurch entsteht im Hier und Jetzt Offenheit für neue Erfahrungen und mehr Wohlsein.

Kurs 6.229 Intuitives Basistraining - Die Chakren

Termine 17. August bis 2. November 2020
Montag 18 - 19.30 h, 9 Termine
kein Kurs am 14. September 2020

Kosten 122 € / erm. 99 €

Kursleiterin Ursula Georgii

Vortrag / Lesung / Übungswochenende**Energiebalance statt Burnout**

ggf. online



Achtsamkeits- und Imaginationsübungen eröffnen neue und kreative Lösungen im Umgang mit den vielfältigen und oft stressigen Anforderungen im Alltag. Durch innere Zentrierung, ein dem eigenen Rhythmus entsprechendes Leben und einer angemessenen energetischen Abgrenzung kommen die eigenen Kräfte wieder in Balance. Hierdurch steht mehr Energie für ein erfülltes und glückliches Sein zur Verfügung.

**Kurs 6.230 Vortrag / Lesung:
Energiebalance statt Burnout**

Termin Freitag 4. September 2020, 20 - 22 h

Kosten kostenlos

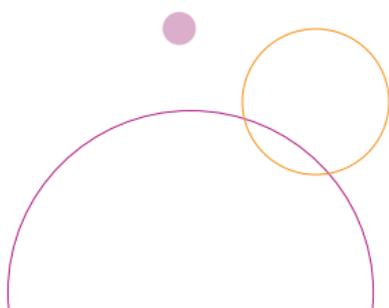
Kursleiterin Ursula Georgii

**Kurs 6.231 Übungswochenende:
Energiebalance statt Burnout**

Termine 5. und 6. September 2020
Samstag 14 - 19 h, Sonntag 11 - 15 h

Kosten 115 € / erm. 95 €

Kursleiterin Ursula Georgii



FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

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

Kurs 6.232 Mobilisieren der Energien und inneren Kräfte

Termine 16. November 2020 bis 25. Januar 2021

Montag 18 - 19.30 h, 9 Termine

Kosten 122 € / erm. 99 €

Kursleiterin Ursula Georgii

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Die vier Einführungsabende eignen sich für Einsteigerinnen. Die anschließende Teilnahme an der wöchentlichen offenen Meditationsgruppe vertieft das Verständnis der Praxis.

Kurs 6.228 Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Termine 25. August bis 15. September 2020

Dienstag 18 - 19.30 h, 4 Termine

Kosten 54 € / erm. 44 €

Kursleiterin Karin Krudup



findet ggf. online statt

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

Offene Meditationsgruppe

ggf. online

**Innehalten – In Stille sein – Zur Ruhe kommen**

Es tut gut, nach der Arbeit und den vielfältigen Anforderungen des Tages zur Ruhe zu kommen und sich zu spüren. Die Praxis der Achtsamkeitsmeditation ist eine Oase der Stille und ein Ort des inneren Ankommens.

Wir sind Frauen, die sich seit einigen Jahren im Bellzett treffen, um in Gemeinschaft zu meditieren. Die selbstorganisierte Gruppe entstand aus dem Wunsch, die in einem Achtsamkeitsseminar des Bellzett erlebte Meditationspraxis zusammen fortzusetzen.

Die gemeinsame Meditation ist mit wenigen einfachen Ritualen strukturiert. Einem Sitzen in Stille (25 min) folgt das meditative Gehen (10 min) und im Anschluss eine zweite Runde des Sitzens in Stille. Danach gibt es Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und Ausklang.

Bewusst verzichten wir auf feste Zuständigkeiten und Regelungen. Verbindlichkeit und Kontinuität entwickeln sich aus dem Wunsch der Einzelnen nach gemeinsamer Meditation. So ist diese Gruppe seit Jahren ein in Gegenseitigkeit getragener, freier und offener Ort der Meditationspraxis.

Interessierte Frauen mit Meditationserfahrung können jederzeit mitmachen. Jeweils um 17:45 h gibt es die Möglichkeit einer kurzen Einführung, dazu einfach gerne vorbeikommen.

Offene Meditationsgruppe

Termine	Dienstags, 18 - 19.15 h im Bellzett (hinterer Eingang, dann Treppe hoch)
Kosten	5 € pro Abend, für Förderfrauen frei



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



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

Kurs 9.186

17. August bis 2. November 2020

Kurs 9.187

16. November bis 01. Februar 2021

Montag 20 - 21.30 h, 10 Termine

Kosten

135 € / erm. 110 €

Kursleiterin

Marita Hesse

Malerbetrieb

ANNETTE WOLF

Fassadensanierung

Fußbodenbeläge

Raumgestaltung

0521 - 672 30

0171 - 642 58 75

www.malermeisterin-wolf.de

Singen, Summen, Atmen

Atem ist Lebenskraft. Singen vertieft unsere Atmung, berührt und weckt uns, unterstützt unsere Lebendigkeit und unseren Ausdruck. Unser Atem und unsere Stimme verbinden uns mit uns selbst und sind Türöffner für die Verbindung mit anderen.

Dieser Nachmittag lädt dich ein, atmend, singend, summend in Fluss zu kommen und deinen eigenen Ausdruck zu vertiefen. Kraftvoll und laut, zart und leise, schräg sich reibend, gestalten wir Klangräume mit freien Tönen und mit leichten mehrstimmigen Liedern aus unterschiedlichen Kulturen und spirituellen Richtungen. Verschiedene Atem-, Stimm- und Wahrnehmungsübungen unterstützen dich beim Erforschen deiner stimmlichen Möglichkeiten.

Ob stimmerfahren oder nicht: Alle sind herzlich willkommen. Freude und Interesse am Singen reichen völlig aus.

Kurs 9.188 Singen, Summen, Atmen – Herz was willst Du mehr!

Termin Samstag 8. August 2020, 15 – 19 h

Kosten 39 € / erm. 32 €

Kursleiterin Susanne Weiß

Kurs 9.189 Singen, Summen, Atmen Herz was willst Du mehr!

Termin Sonntag 11. Oktober 2020, 14 – 18 h

Kosten 39 € / erm. 32 €

Kursleiterin Susanne Weiß

Empowerment durch Tanz und Bewegung

NEU!

In diesem Kurs geht es darum den eigenen Körper zu spüren und darüber das Bewusstsein zu stärken. Ziel ist es einen Prozess anzustoßen, der ein selbstbewussteres Auftreten ermöglicht.

Wir werden mit verschiedenen Bewegungen und Tanzfitness ausprobieren, wie sich gutes Körpergefühl und der Selbstwert als Frau zusammenhängen und sich steigern lassen.

Empowerment durch Tanz und Bewegung

Kurs 9.190 21. August bis 09. Oktober 2020

Kurs 9.191 30. Oktober bis 18. Dezember 2020

Freitag 17.15 – 18.45 h, 7 Termine

Kosten 95 € / erm. 77 €

Kursleiterin Nabila Trabelsi



findet ggf. online statt

DAS MUSS DOCH ANGEZEIGT UND BESTRAFT WERDEN!?

Vortrag zur Anzeigenerstattung von sexuellen Übergriffen und Gewalt

27. Oktober 19 - 20.30 h im Cafè, kostenfrei
Referentin: Melanie Rosendahl

Manchmal stellt sich im Zusammenhang mit sexuellen Übergriffen und Gewalt auch die Frage einer Anzeigenerstattung bei der Polizei.

Die Entscheidung ist für Betroffene meistens nicht so leicht und von vielen Unsicherheiten geprägt. Manchmal drängen Angehörige oder Freund*innen die Betroffenen zu einer Strafanzeige oder sie fühlen sich sogar verpflichtet, eine Strafanzeige zu stellen.

Die anzeigenunabhängige Spurensicherung bietet die Möglichkeit, Spuren eines Sexualdeliktes auch ohne Strafanzeige zu sichern, so dass sich Betroffene Zeit mit dieser Entscheidung lassen können, ohne dass wichtige Indizien oder Beweise verloren gehen.

Was heißt anzeigenunabhängige Spurensicherung genau? Wer bietet das an? Was kann ein Strafverfahren aus psychologisch-pädagogischer Sicht leisten? Welche Anforderungen werden an die Frauen und Mädchen als Zeuginnen gestellt, was kommt auf sie zu? Welche Rechte haben Betroffene und welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Info: www.bellzett.de



Ute Diekmann
 Heilpraktikerin

Arndtstr. 29
 33615 Bielefeld
 Telefon 0521 - 17 52 23
www.ute-diekmann.de

Craniosacral-Therapie . Homöopathie . Spagyrik . Dorn-Methode

BELLZETT INFO

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



licht blick

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



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?

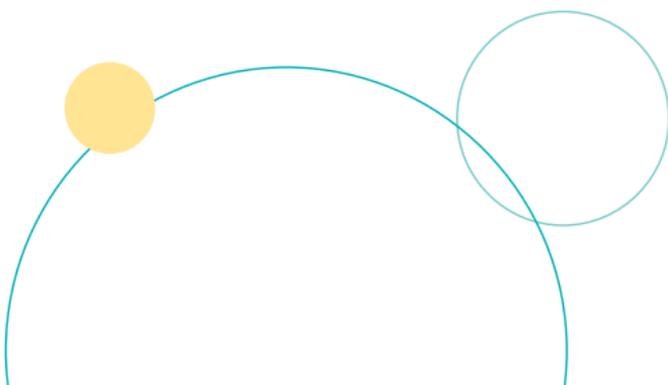
›WenDo‹ ist die Grundtechnik, die methodische Basis, auf der das BellZett seit 1984 unterschiedlichste gewaltpräventive Kurse für Mädchen und Frauen entwickelt.

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‹ 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, Lehrkräfte, Erzieher*innen und Schulsozialarbeiter*innen möchten alle, dass Kinder beschützt 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 WenDo Einzeltrainings an, WenDo Einzelcoaching auch online. Hier können Sie z.B. an individuellen Themen wie »klare Grenzen setzen« arbeiten.

**Infos anfordern 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 0087 01

BIC: SPBIDE33XXX

Sparkasse Bielefeld

Ich bin Förderfrau des Vereins (10 % Rabatt).

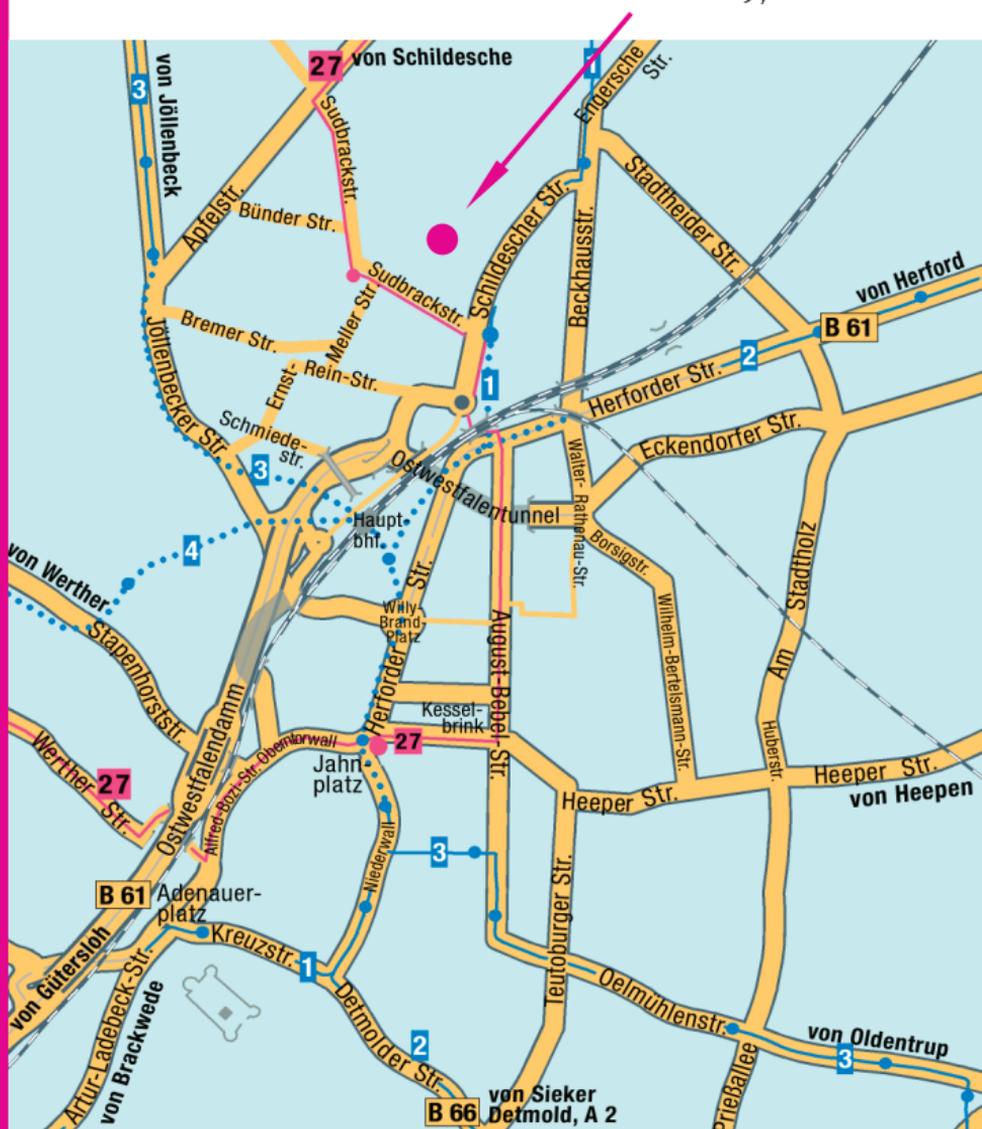
10% Rabatt auf alle Kurse erhalten Sie, wenn Sie bei uns Förderfrau werden. Schon mit 6 € pro Monat können Sie den Verein unterstützen.

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.

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

Satz

Aiga Kornemann | aigiko.de

Fotos

Fabienne Karmann, LSB NRW, Nadja Oubaid,
Hermine Oberück

ÜBERBLICK

START	WOCHENTAG	KURS
3. Aug	Montag	Starke Sommerferien (9 - 12)
8. Aug	Samstag	Singen, Summen, Atmen
11. Aug	Dienstag	Nordic Walking
13. Aug	Donnerstag	Fitness
17. Aug	Montag	Energiearbeit
17. Aug	Montag	Yoga Sanfte Mittelstufe
17. Aug	Montag	Afrikanischer Tanz
18. Aug	Dienstag	CANTIENICA schonend/Basis
18. Aug	Dienstag	CANTIENICA mit mehr Power
20. Aug	Donnerstag	Yoga Basiskurs
21. Aug	Freitag	Empowerment Tanz & Bewegung
25. Aug	Dienstag	Einführg. Achtsamkeitsmeditation
4. Sep	Freitag	Feldenkrais
9. Sep	Mittwoch	WenDo für »ältere Frauen«
9. Sep	Mittwoch	Hatha Yoga (Sanfte) Mittelstufe
12. Sep	Samstag	WenDo mit Pferden
16. Sep	Mittwoch	MBSR
18. Sep	Freitag	WenDo (13 - 15 Jahre)
7. Okt	Mittwoch	Schnupperkurs WenDo
11. Okt	Sonntag	Singen, Summen, Atmen
12. Okt	Montag	Starke Herbstferien (6 - 10 Jahre)
21. Okt	Mittwoch	WenDo ›Sicher (weiter)gehen‹
27. Okt	Dienstag	CANTIENICA schonend/Basis
27. Okt	Dienstag	CANTIENICA mit mehr Power
30. Okt	Freitag	WenDo ›Sicher (weiter)gehen‹
1. Nov	Sonntag	Mutter und Tochter (7 - 9 Jahre)
7. Nov	Samstag	WenDo Kompakt
16. Nov	Montag	Energiearbeit
19. Nov	Donnerstag	Selbstbehauptung Vorschulalter
27. Nov	Freitag	WenDo ›Sicher (weiter)gehen‹
2. Dez	Mittwoch	MBCL

KONTAKT

BellZett e.V.

Sudbrackstraße 36 a, 33611 Bielefeld

Tel. 0521-122109, eMail anmeldung@bellzett.de, info@bellzett.de

Bürozeiten: Mo./Di./Do. 9 - 12 h + Mi. 14 - 17 h

Bankverbindung

IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01

BIC: SPBIDE3BXXX; Sparkasse Bielefeld

www.bellzett.de | Sie finden uns auch auf facebook