



Geben im BellZett Kurse zur Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen jeden Alters (von links): Mira Tkacz, Jutta Schade und Tina Blumberg. Foto: Anika Kilian

»Grenzen spüren und setzen«

Bell-Zett bietet seit 30 Jahren Selbstverteidigungskurse an

Bielefeld (aki). »Frauen machen Frauen fit« – das ist seit nun 30 Jahren das Leitbild des Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrums Bell-Zett. 1984 gegründet als Verein, der ausschließlich Selbstverteidigungskurse für Frauen organisierte, bietet das BellZett heute ein umfassendes Angebot für Frauen, Mädchen und Jungen sowie deren Bezugspersonen an. »Unsere Teilnehmer sind im Alter von fünf bis neunzig Jahren«, sagt Jutta Schade, Trainerin in Bell-Zett. Damals wie heute steht das feministische Selbstverteidigungskonzept »WenDo« im Mittelpunkt der Angebote. Das Bell-Zett richtet dazu auch spezielle Kurse für Kinder, Senioren sowie körperlich und geistig beeinträchtigte Frauen aus. Neben den Angeboten zum Erlernen der Selbstverteidigung deckt der Verein mittlerweile ein weitreichendes Feld an Gesundheits- und Bewegungsangeboten wie beispielsweise Laufgruppen, sowie Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Gesundheit, Gewaltprävention und Persönlichkeitsstärkung ab. Im Rahmen des europaweiten »Tages der Kriminalitätsoffer« an diesem Samstag wird sich das BellZett gemeinsam mit anderen Bielefelder Vereinen aus dem »Netzwerk Opferhilfe« bei einer Informationsveranstaltung in der Innenstadt präsentieren.

18 Vereine informieren

Der »Tag der Kriminalitätsoffer« erinnert seit 1986 alljährlich an die Situation der durch Kriminalität und Gewalt geschädigten Menschen, die auf Schutz, Hilfe und Solidarität angewiesen sind.

An diesem Samstag von 11.30 bis 14.30 Uhr bietet das »Netzwerk Opferhilfe Bielefeld« mit insgesamt 18 Vereinen verschiedene Informationsstände in der City- Passage.