

EINLADUNG

ZUM TAG DER OFFENEN TÜR
AM SONNTAG, 15. JANUAR 2017
VON 11 BIS 16 UHR

Erster Trainingsraum

- 11 – 11.45 h **Lebendige Kommunikation**
mit Dr. Carolin Länger
- 12 – 12.45 h **Cantienica® – das Powerprogramm**
mit Annett Taßler
- 13 – 13.45 h **WenDo für Mädchen** mit Jessica Korte
- 14 – 14.45 h **WenDo für Frauen mit/ohne Einschränkungen**
mit Tina Blumberg
- 15 – 15.45 h **Zeit für mich GANZkörperlich** mit Anne Simms

Zweiter Trainingsraum

- 11 – 11.45 h **Afrikanischer Tanz** mit Marita Hesse
- 12 – 12.45 h **Feldenkrais** mit Christine Ruis
- 13 – 13.45 h **Yoga Basis** mit Antje Bohlmeier
- 14 – 14.45 h **Yoga Mittelstufe** mit Dagmar Rupprecht
- 15 – 15.45 h **Energearbeit** mit Ursula Georgii

BellZett-Café: 11 – 16 h

Klönssnack bei süßen oder
herzhaften Speisen und Getränken.

10% Rabatt

Nur hier und heute
auf alle Kurse!

KONTAKT

BellZett e.V.

Sudbrackstraße 36 a, 33611 Bielefeld

Tel. 0521-122109

eMail anmeldung@bellzett.de + 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

Kursprogramm für das
1. Halbjahr 2017

BellZETT

*Schön
stark*

Nicht vergessen:

Tag der offenen Tür

am Sonntag, 15. Januar 2017

von 11 - 16 h in der Sudbrackstr. 36a

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



HERZLICH WILLKOMMEN im BellZett-Kursprogramm fürs 1. Halbjahr 2017!

Wir möchten Sie einladen, sich rundum in Schwung zu bringen, bei **Cantienica®**, **Fitness**, **Yoga** und **Tanzen**, oder auf leiseren Wegen zur eigenen Mitte, etwa über die **Praxis der Achtsamkeit**, **Qigong** und **Feldenkrais**. Für Mädchen bieten wir wieder Ferienkurse, zum Beispiel **WenDo mit Karate**. Frauen können bei **Selbststärkung mit Pferden** ihre Verbundenheit zur Natur pflegen oder im **Nia Tanz**, Kampfkunst und Techniken zur Entspannung verbinden.

Besuchen Sie uns am nächsten **Tag der offenen Tür** am **Sonntag, den 15. Januar 2017**. Sie können dann auch vieles über die Kursangebote erfahren und Kurse ausprobieren. Wer spontan bucht, erhält **10 Prozent Rabatt**.

»**Frauen machen Frauen fit**« bleibt unser Motto. Denn wir finden immer noch, dass Frauen und Mädchen eigene Räume und eigene Angebote brauchen, um sich körperlich und mental zu stärken.

Wir möchten alle Frauen erreichen, unabhängig von ihrem Alter, Herkunft, Lebenslage, körperlicher oder geistiger Verfassung. Darum entwickelt das BellZett Kurse der Gewaltprävention und Persönlichkeitsstärkung für **Kooperationspartner*innen**. Wir gehen in KiTas, Schulen, Institutionen und Unternehmen. Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

Das BellZett-Team – v.l.n.r. Jutta Schade, Marina Giesbrecht, Silke Korn, Mira Tkacz, Jessica Korte und Tina Blumberg

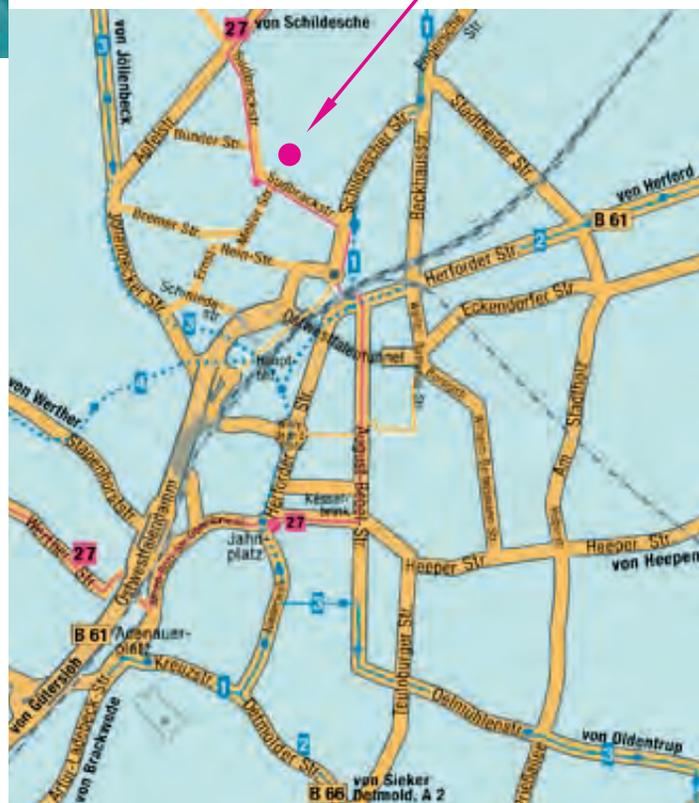
Nähere Informationen zu unseren Referentinnen geben wir auf unserer Webseite. Eine Anmeldekarte für Kurse finden Sie auf den letzten Seiten dieses Hefts.

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 | www.owl-kreative.de
Fotografie Nadja Oubaid | www.nadjaoubaid.de
 Hermine Oberück | www.fotografie-oberueck.com
 Fabienne Karmann | www.fabiennekarmann.de

INHALT

MÄDCHEN UND WENDO

WenDo (5 - 18 Jahre)	4 + 5
WenDo für Mädchen mit Einschränkungen	6
Ferienkurse: Starke Osterferien, starker Sommer	6 + 7
Mutter und Tochter	7

FRAUEN UND WENDO

WenDo Grund- und Aufbaukurse	8
Selbststärkung mit Pferden	9
WenDo für Seniorinnen 60++	9
WenDo und Trauma	9

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Cantienica® Beckenbodentraining	10
Cantienica® Powerprogramm	11
Feldenkrais	12
Qigong – 15 Ausdrucksformen	13
Yoga	14

FRAUEN IN BEWEGUNG

Fitness	16
Nordic Walking	17
Lauftreff	18

FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	20
Achtsamkeits-Meditation	21
Lebendige Kommunikation nach M. Rosenberg	21
Zeit für mich – GANZkörperlich	21
Energearbeit	22

FRAUEN UND MUSIK

Afrikanischer Tanz	24
Nia	25

BELLZETT INFO

Marie Mannschatz im BellZett	15
Wir kommen auch zu Ihnen	19
›fit für 100‹	23
Was ist WenDo?	26 + 27
Förderfrau werden	28 + 29
Anmeldekarte für Kurse	30

**Aktuelle Ergänzungen
und Terminhinweise
auf 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 (5 - 6 Jahre)

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 1.266 Selbstbehauptung im Vorschulalter

Termine 4. Mai bis 22. Juni
Donnerstag 14.30 – 15.30 h, 6 Termine
1 Termin parallel für die Eltern

Kosten 50 € / erm. 42 €

Kursleiterin Mira Tkacz

WenDo (6 - 10 Jahre)

Um an einem WenDo Kompakt-Grundkurs ab sechs Jahren teilzunehmen, müssen die Mädchen bereits in die Schule gehen.

Kurs 1.267 Wendo Kompakt-Grundkurs (6 - 10 Jahre)

Termine 20. und 21. Mai
Samstag 14.30 – 18.30 h und Sonntag 10 – 15 h

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

Kursleiterin Regina Rawe

Kurs 1.274 WenDo (6 - 10 Jahre)

Termine 4. Mai bis 22. Juni
Donnerstag 15.45 – 17.15 h, 6 Termine

Kosten 60 € / erm. 46 €

Kursleiterin Mira Tkacz

MÄDCHEN UND WENDO

WenDo (9 - 12 Jahre)

Kurs 1.259	Wendo Kompakt-Grundkurs (9 - 12 Jahre)
Termine	10. und 11. Dezember Samstag 10 – 15 h und Sonntag 9.30 – 13.30 h
Kosten	72 € / erm. 60 € incl. Mittagessen am Samstag
Kursleiterin	Melanie Haaß
Kurs 1.268	Wendo Kompakt-Grundkurs (9 - 12 Jahre)
Termine	24. und 25. Juni Samstag 10 – 15 h und Sonntag 9.30 – 13.30 h
Kosten	72 € / erm. 60 €, incl. Mittagessen am Samstag
Kursleiterin	Melanie Haaß

WenDo (13 - 18 Jahre)

Kurs 1.269	Wendo Kompakt-Grundkurs (13 - 15 Jahre)
Termin	Freitag 24. März, 16 – 20 h
Kosten	32 € / erm. 25 €
Kursleiterin	Melanie Haaß
Kurs 1.270	Wendo Kompakt-Grundkurs (15 - 18 Jahre)
Termin	Freitag 7. Juli, 16 – 20 h
Kosten	32 € / erm. 25 €
Kursleiterin	Melanie Haaß



MÄDCHENHAUS

Bielefeld e.V.

Hilfe und Unterstützung für Mädchen und junge Frauen

Waldstr. 14 | 33602 Bielefeld | www.maedchenhaus-bielefeld.de | info@maedchenhaus-bielefeld.de

Beratungsstelle:

Tel. 0521 37 80 18

Fachberatungsstelle gegen Zwangsheirat:

Tel. 0521 521 68 79 | www.zwangsheirat.de

Zufuchtsstätte (Tag und Nacht zu erreichen):

Tel. 0521 37 80 18

Verpflichtungsgangarbeit:

Mädchenweihen GmbH Tel. 0521 91 41 91 75

**Gewaltschutz für Mädchen und junge Frauen
mit Behinderung/chronischer Erkrankung:**

Tel. 0521 91 45 95 97

ewa.mj@herberichsruhr.de

WenDo für Mädchen mit Einschränkungen

»NEIN heißt NEIN«: Selbstbehauptung für Mädchen mit geistiger und/oder leichter körperlicher Behinderung. Sie haben eine Tochter mit besonderen Fähigkeiten und Bedürfnissen? Ihre Tochter hat Lernschwierigkeiten, bzw. Verhaltensauffälligkeiten? Und Sie wünschen sich, dass Ihre Tochter in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt wird? Dann melden Sie sich doch bitte im BellZett, ob dieser Kurs der passende ist.

Kurs 1.275 WenDo für Mädchen mit Einschränkungen Wendo Kompakt (ab 11 Jahre)

Termin Freitag 30. Juni, 16 - 20 h

Kosten 25 €

Kursleitung Mira Tkacz + N.N.

Ferienkurse: Starke Osterferien, starker Sommer

MädchenStärken spüren, eigene Grenzen ernst nehmen 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 »inklusive«, 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 1.271 Starke Osterferien (9 - 12 Jahre) Selbstbehauptung und Karate

Termine 10. bis 13. April

Mittwoch bis Freitag, 9.30 - 13.30 h

Kosten 80 € / erm. 65 €

Kursleiterin Kirsten Roß

Kurs 1.272 Starke Osterferien (6 - 10 Jahre)

Termine 18. bis 20. April

Dienstag bis Donnerstag, 9.30 - 13.30 h

Kosten 80 € / erm. 65 €

Kursleitung Regina Rawe

MÄDCHEN UND WENDO

Starke Sommerferien

Kurs 1.273	Tierisch starke Sommerferien (6 - 10 Jahre)
Termine	17. bis 20. Juli Montag bis Donnerstag, 10 - 15 h am Dienstag und Mittwoch Lama- und Alpakafarm in der Schloßstr. 27, 33739 Bielefeld Start immer im BellZett
Kosten	120 € / erm. 100 €
Kursleiterin	Mira Tkacz + Regina Rawe

Kurs 1.276	Starke Sommerferien (9 - 12 Jahre) Selbstbehauptung und Karate
Termine	23. bis 25. August Mittwoch bis Freitag 9.30 - 13.30 h
Kosten	80 € / erm. 65 €
Kursleiterin	Kirsten Roß

Mutter und Tochter

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

Kurs 0.52	Mutter und Tochter (8 - 12 Jahre)
Termin	22. Januar, Sonntag 10 - 17 h
Kosten	90 € / erm. 70 € pro Familie, incl. Mittagessen
Kursleiterin	Mira Tkacz + Marie Welpmann
Kurs 0.54	Mutter und Tochter (6 - 10 Jahre)
Termin	Samstag 13. Mai, 10 - 17 h
Kosten	90 € / erm. 70 € pro Familie, incl. Mittagessen
Kursleitung	Mira Tkacz + Marie Welpmann



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.

	WenDo Kompakt
Kurs 2.209	4. und 5. Februar
Kurs 2.204	17. und 18. Juni
	Samstag und Sonntag 14 - 18.30 h
Kosten	75 € / erm. 56 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

	WenDo Aufbaukurs
Kurs 2.196	Samstag 21. Januar, 13 - 18 h
Kurs 2.205	Samstag 8. Juli, 13 - 18 h
Kosten	50 € / erm. 40 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

Wir bieten auch Einzeltrainings an. Hier können Sie mit WenDo individuell zum Beispiel am »Klare Grenzen setzen« arbeiten. Mehr zu WenDo auf Seite 26/27

Tel. 122109 | info@bellzett.de.

FRAUEN UND WENDO

Selbststärkung mit Pferden

NEU!

In einer kleinen Gruppe von vier Frauen geht es um Inhalte wie: Angemessene Grenzen setzen, Gefühle im Körper wahrnehmen und deuten können, eigene Stärke spüren. Pferde spiegeln Gefühle und innere Haltungen. Über den achtsamen Kontakt mit unterschiedlichen Pferden können eigene Themen und Wünsche erkannt, weiterentwickelt und umgesetzt werden.

Kurs 2.206 **Selbststärkung mit Pferden**

Termine	6. bis 21. Mai Sonntag 6. Mai, 16 – 18.30 h im BellZett Montag 7. + 14. + 21. Mai, 14 – 17 h Pferdehof in Bielefeld, max. 4 Teilnehmerinnen
Kosten	175 € / erm. 150 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

WenDo für Seniorinnen 60++

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.

	WenDo 60++
Kurs 2.207	6. April bis 4. Mai
Kurs 2.208	1. bis 29. Juni Donnerstag 14.30 – 16 h, 5 Termine
Kosten	45 € / erm. 30 €
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 2.203	WenDo und Trauma
Termine	1. und 2. April Samstag und Sonntag 14 – 18.30 h
Kosten	75 € / erm. 30 €
Kursleiterin	Tina Blumberg



FRAUEN UND GESUNDHEIT



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.

	CANTIENICA Beckenbodentraining
Kurs 7.578	13. und 14. Januar 2017
Kurs 7.607	31. März und 1. April
Kurs 7.608	9. und 10. Juni Freitag 17 – 20 h und Samstag 9 – 15 h
Kosten	120 € / erm. 95 €, incl. Mittagessen
Kursleiterin	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
Kurs 7.610 07. Februar bis 28. März
Kurs 7.611 25. April bis 13. Juni
 Dienstag 19.30 – 20.30 h, 7 Termine
Kosten 90 € / erm. 75 €
Kursleiterin Annett Taßler

CANTIENICA – Das Powerprogramm
Kurs 7.612 6. Februar bis 20. März
 Montag 17.15 – 18.15 h, 7 Termine
Kosten 90 € / erm. 75 €
Kursleiterin Annett Taßler

CANTIENICA – Das Powerprogramm
Kurs 7.130 24. April bis 12. Juni
 Montag 17.15 – 18.15 h, 7 Termine
Kosten 90 € / erm. 75 €
Kursleiterin Annett Taßler

CANTIENICA – Das Powerprogramm 
Kurs 7.131 5. Mai bis 30. Juni
 Freitag 9 – 10 h, 7 Termine
Kosten 90 € / erm. 75 €
Kursleiterin Annett Taßler

Ausbildung zum/r

Yogalehrer/in

Anerkannter, berufsbegleitender Lehrgang
 an Wochenenden in Bielefeld (BellZett)
 Start: Sa. 28. + So. 29. Januar 2017

Infos unter
www.satyayoga.de
 oder 0521-9679680

SATYAYOGA



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.

Feldenkrais

Kurs 7.613	3. Februar bis 7. April
Kurs 7.614	29. April bis 14. Juli
	Freitag 15.30 – 17 h, 8 Termine
Kosten	104 € / erm. 83 €
Kursleiterin	Christine Ruis

Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag

NEU!

Es geht um die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper in der Bewegung und um die Qualität im Umgang mit sich selbst. Dabei werden eingefahrene Bewegungsmuster und Verhaltensweisen entdeckt. Durch leichte, manchmal ungewöhnliche Bewegungen, lernen Sie neue und ökonomische Bewegungsabläufe kennen, die Sie beweglicher und geschmeidiger machen. 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 7.585	21. Januar
Kurs 7.615	25. Februar
Kurs 7.616	28. April
Kurs 7.629	24. Juni
	Samstag 15.30 – 19 h
Kosten	30 € / erm. 22 €
Kursleiterin	Christine Ruis

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Qigong – 15 Ausdrucksformen

Die ruhigen Übungen des Qigong lassen Stille und Gelassenheit einkehren, stärken die Konstitution und aktivieren körpereigene Heilungskräfte. Qigong wirkt auf der körperlichen Ebene, nährt aber ebenso Seele und Geist.

- Kurs 7.617** **Qigong 15 A, Übungen 1 - 8**
Termine 14. Februar bis 4. April
 Dienstag 18 – 19.30 h, 8 Termine
- Kosten** 104 € / erm. 83 €
- Kursleiterin** Martina Stühmeyer
- Kurs 7.618** **Qigong 15 A, Übungen 8 - 15**
Termine 25. April bis 13. Juni
 Dienstag 18 – 19.30 h, 8 Termine
- Kosten** 104 € / erm. 83 €
- Kursleiterin** Martina Stühmeyer

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-bleiefeld.de
 www.wildwasser-bleiefeld.de

wildwasser
 Bielefeld e.V.

fon 05 21.175476

Lebensbaum

Bücher für Körper, Seele und Geist

- Mineralien und Edelsteine
- Schmuck und Geschenkartikel
- Entspannungsmusik
- Aura Soma
- Ätherische Öle und Räucherwerk

Neustraße-Str. 13 • 33602 Bielefeld
 Tel: 05 21 / 60040 • Fax: 05 21 / 60049
 www.lebensbaum-buecher-exoterik.de

Yoga

Yoga Basiskurs

Kurs 7.619	28. März bis 16. Mai
Kurs 7.620	30. Mai bis 11. Juli
	Dienstag 19.45 – 21.15 h, 7 Termine
Kosten	91 € / erm. 73 €
Kursleiterin	Antje Bohlmeier

Yoga (Sanfte Mittelstufe)

Kurs 7.621	13. Februar bis 24. April
Kurs 7.622	8. Mai bis 10. Juli
	Montag 18.30 – 20 h, 9 Termine
Kosten	117 € / erm. 94 €
Kursleiterin	Cornelia Schmidt

Yoga (Sanfte Mittelstufe)

Kurs 7.623	1. Februar bis 5. April
Kurs 7.624	3. Mai bis 12. Juli
	Mittwoch 18 – 19.30 h, 10 Termine
Kosten	130 € / erm. 104 €
Kursleiterin	Sandra Weber

Yoga (Sanfte Mittelstufe)

Kurs 7.625	8. Februar bis 29. März
Kurs 7.626	26. April bis 28. Juni
	Mittwoch 19.45 – 21.15 h, 8 Termine
Kosten	104 € / erm. 83 €
Kursleiterin	Dagmar Rupprecht

Yoga (Mittelstufe)

Kurs 7.627	9. Februar bis 6. April
Kurs 7.628	4. Mai bis 13. Juli
	Donnerstag 9 – 10.30 h, 9 Termine
Kosten	130 € / erm. 110 €
Kursleiterin	Julia Lefarth

BellZett-Räume mieten!

Sie suchen helle, freundliche Bewegungsräume?
Wir haben zwei (60 und 70 m²), die wir stunden-
oder tageweise vermieten.

Mehr dazu auf www.bellzett.de

Tel. 0521 - 122109

BELLZETT INFO

Der inneren Stimme vertrauen

Meditations-Wochenende mit Marie Mannschatz

16./17. Dezember 2016

Durch Metta-Meditation zu mehr Authentizität und Selbst-Fürsorge:

- Freitag:** Vortrag 20 - 21.30 h
Samstag: Stiller Tag, Meditation im Schweigen 10 - 17 h
Kosten: nur Vortrag 12 €, Stiller Tag inkl. Vortrag: 80 €
Zahlung bar vor Ort
Anmeldung: anmeldung@bellzett.de

»Für viele ist die Zeitnot ein ständiger Begleiter im Alltag. Körperliche und psychische Beschwerden entwickeln sich aus Alltagsstress. Um entspannter und liebevoller mit sich selbst und anderen umzugehen, braucht es ein tiefes Verstehen unserer inneren Konflikte und Sehnsüchte.

Meditation hilft uns dabei, die innere Dynamik besser zu verstehen und ein wachsendes Empfinden für unsere Herzensregungen zu bekommen. Wir üben Sitz- und Gehmeditation, Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Der Besuch des Vortrags gilt als Vorbereitung für den Stillen Tag.«





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 5.186	2. Februar bis 6. April
Kurs 5.187	27. April bis 6. Juli
	Donnerstag 18.30 – 20 h, 10 Termine
Kosten	130 € / erm. 104 €
Kursleiterin	Ute Lemhoefer

Walkingtreff wöchentlich und monatlich

NEU!

	Walkingtreff wöchentlich
Termin	Montag 17 h Treffpunkt BellZett
Kosten	3 € pro Termin, für Förderfrauen frei
Kontakt	Jutta Schade, Tel. 0160.92413529



Ute Diekmann
Heilpraktikerin

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

Craniosacral-Therapie · Homöopathie · Spagyrik · Dorn-Methode

FRAUEN IN BEWEGUNG

Nordic Walking: An die Stöcke, fertig. los!

Dieser NordicWalking Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteigerinnen geeignet, die regelmäßige Bewegung in der Natur in ihren Alltag integrieren möchten. Das sanfte und gelenkschonende Ganzkörpertraining ist in jedem Alter leicht zu erlernen und macht fit und beweglich, da 90 Prozent der Körpermuskulatur im Einsatz sind. Bitte Stöcke mitbringen. Treffpunkt am BellZett. Info: Gerlinde Kühl, Tel. 0521.2706949

Kurs 5.188 Nordic Walking - An die Stöcke, fertig los

Termine 28. März bis 6. Juni
Dienstag 17 – 18 h, 10 Termine

Kosten 55 € / erm. 40 €

Kursleiterin Gerlinde Kühl

Kurs 5.189 Sommerspecial Nordic Walking

Termine 4. Juli bis 5. September
Dienstag 18 – 19 h, 10 Termine

Kosten 55 € / erm. 40 €

Kursleiterin Gerlinde Kühl

Es geht nur um die Variationen von 26 Buchstaben,
nicht mehr und nicht weniger.



Hagenbruchstraße 7, 33602 Bielefeld, Tel. (0521) 175049
buch_eulenspiegel@gmx.de, www.buchladen-eulenspiegel.de

Lauftreff

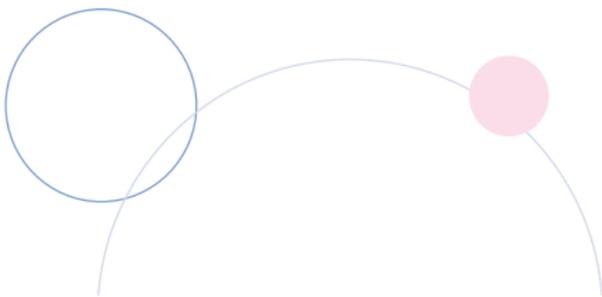
Ein Lauftreff für alle Frauen, die gerne im Wald und am Stadtrand unterwegs sind. Die Laufrunden starten auf dem Johannisberg, so dass nach Lust und Laune die Wege im Stadtwald, rund um OI-derdissen und durch die ausgedehnten Parkanlagen ausgewählt werden.

Der Lauftreff richtet sich an alle Frauen, die gut 30 Minuten am Stück laufen können. Für die eine ist es vielleicht eher Entspannung, für die andere eine Steigerung ihrer Fitness ... für alle kann es Freude und Spaß an der Bewegung sein.

Im Anschluss an den gemeinsamen Lauf wird es Übungen zur Lauftechnik geben und an den Geräten auf dem Johannisberg kann der gesamte Körper gekräftigt werden. Gute Lauftechnik und Stabilisierung des gesamten Körpers kann zu mehr Leichtigkeit beim Laufen führen, das Körperbewusstsein schulen und somit Verletzungen vorbeugen.

Lauftreff

Termin	Donnerstag 17.30 h Treffpunkt Johannisberg
Kosten	2 € pro Termin, Förderfrauen frei
Leitung	Ute Diekmann, Tel: 0176.52475381



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-Schulung

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

Zielgruppen

- Mädchen ab 5 Jahren
- Jungen (5 – 6 Jahre)
- Mutter und Kind
- Frauen allen Alters
- Mädchen oder Frauen mit Einschränkungen
- Fachkräfte aus sozialen/pädagogischen Arbeitsfeldern
- Ehrenamtliche

Die Kurse können gerne auch in unseren Räumen stattfinden.

Tel. 0521 - 122109

www.bellzett.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 zunehmend Einsicht in gewohnte Muster zu gewinnen.

Kurs 6.190 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Termine 26. April bis 28. Juni
Mittwoch 18.30 – 21 h, 8 Termine

Kosten 340 € / Ermäßigung auf Anfrage

Kursleiterin Karin Krudup

Kurs 6.186 Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Termine 7. bis 28. Februar 2017
Dienstag 18 – 19.15 h, 4 Termine

Kosten 42 € / erm. 32 €

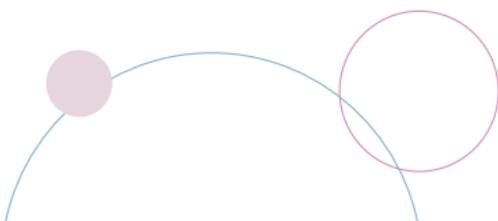
Kursleiterin Karin Krudup

Infoabend

INFO

Kurs 6.190 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Termin Mittwoch 15. März, 18.30 h



FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

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. Ein Mal im Monat leitet Karin Krudup die Meditation, genaue Termine bitte erfragen.

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

Lebendige Kommunikation nach M. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet eine Fülle von Anschlussmöglichkeiten an die Achtsamkeitspraxis an, um Bewertungen, Zuschreibungen, Gefühle bewusst werden zu lassen und sie gleichzeitig für empathische, kraftvolle, verbundene Gespräche zu nutzen.

Kurs 6.189	Lebendige Kommunikation
Termine	Sonntag 14. Mai, 10 – 17 h
Kosten	75 € / erm. 63 € bitte etwas zum gemeinsamen Mittagsbuffet mitbringen
Kursleiterin	Carolin Länger

Zeit für mich – GANZkörperlich

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in einen erholsamen Dialog mit den Signalen des eigenen Körpers zu kommen. Durch fundierte Körperarbeit (nach I. Bartenieff), Tanz und Achtsamkeitsübungen werden sich die Teilnehmerinnen auf eine (ent-)spannende und erholsame Forschungsreise begeben und sich mit Verbindungen von Gegensatzpaaren beschäftigen, die das Leben bestimmen. Damit Anstrengung und Erholung sich die Waage halten, und innere und äußere Antriebe sich nicht zwingend widersprechen müssen.

Zeit für mich - GANZkörperlich

Kurs 6.181	12. Januar bis 2. Februar 2017
Kurs 6.191	22. Juni bis 13. Juli Donnerstag 20.15 – 21.45 h, 4 Termine
Kosten	75 € / erm. 55 €
Kursleiterin	Anne Simms

Balance statt Burnout

Achtsamkeits- und Imaginationsübungen eröffnen neue und kreative Lösungen im Umgang mit den vielfältigen und oft stressigen Anforderungen im Alltag. Durch innere Zentrierung und ein dem eigenen Rhythmus entsprechendes Leben kann einem weiteren Energieabfall entgegengewirkt werden. Die eigenen Energien kommen in Bewegung und stehen wieder für ein erfülltes Leben zur Verfügung.

Kurs 6.187 Balance statt Burnout

Termine	6. Februar bis 3. April Montag 18 - 19.30 h, 8 Termine
Kosten	104 € / erm. 83 €
Kursleiterin	Ursula Georgii

Energetischer Selbstschutz

Praktische Übungen aus dem energetischen Selbstschutz ermöglichen es auch in stressigen Situationen in der eigenen Mitte zu bleiben und sich gegen die Energien anderer Menschen angemessen abzugrenzen. Der Energiekörper (Aura) ist spürbar, kann gestärkt und als Schutzmantel genutzt werden. Das Vertrauen in die intuitive Wahrnehmung und das intuitive Handeln wird gestärkt.

Kurs 6.188 Energetischer Selbstschutz

Termine	8. Mai bis 10. Juli Montag 18 - 19.30 h, 9 Termine
Kosten	117 € / erm. 94 €
Kursleiterin	Ursula Georgii



Ursula Georgii
Intuitive Beraterin und Trainerin



Energiebehandlungen - Aura und Chakra Readings + Heilings
Energieseminare, Kurse und Ausbildungen
Energetische Raumbereinigung

Telefon 0521-5606890 u.georgii@gmx.de www.intuitive-energiearbeit.de

BELLZETT INFO

Aktuelle Kurse – ›fit für 100‹

Ein sanftes und wirkungsvolles Training für Frauen ab 70 Jahren. Die Übungen kräftigen die Muskulatur von Kopf bis Fuß, verbessern die Kondition und die Koordination. Regelmäßiges Üben kann vorhandene Einschränkungen in der Beweglichkeit mildern und die Lebensqualität im

Alltag deutlich erhöhen. ›fit für 100‹ ist Ergebnis eines Forschungsprojekts am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln.

Zeit: Montag 9.30 – 10.30 Uhr

Donnerstag 10.30 – 12 Uhr

Ort: AWO-Aktivitätenzentrum
Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

Zeit: Dienstag 10 – 11 Uhr

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

Zeit: Mittwoch 15 – 16 Uhr

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

Zeit: Freitag 14 – 15 Uhr

Ort: Alt und Jung Nord Ost e.V.
Kammermühlenweg 12, 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



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 9.158	30. Januar bis 3. April
Kurs 9.159	24. April bis 10. Juli
	Montag 20 - 21.30 h, 10 Termine
Kosten	130 € / erm. 104 €
Kursleiterin	Marita Hesse

Malerbetrieb

ANNETTE WOLF

Fassadensanierung

Fußbodenbeläge

Raumgestaltung

0521 - 672 30

0171 - 642 58 75

www.malermeisterin-wolf.de

FRAUEN UND MUSIK

Nia

NEU!

Nia ist ein vitalisierendes Bewegungskonzept, das Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken miteinander verbindet. Begleitet von inspirierender Musik wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht, der ganze Körper gelenkschonend trainiert und die Körperwahrnehmung sensibilisiert. Nia wirkt ausgleichend und entspannend, fördert Vitalität, Kraft und Beweglichkeit und hinterlässt als Trainingseffekt: Lebensfreude pur, körperliches, mentales und seelisches Wohlbefinden! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – Everybody is welcome.

	Nia
Kurs 9.153	4. Dezember
Kurs 9.154	8. Januar
Kurs 9.160	12. Februar
Kurs 9.161	5. März
	Sonntag 10.30 – 12 h
Kosten	14 € / erm. 11 €
Kursleiterin	Anja Blome



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



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.

FRAUEN 
Notruf 12 42 48
 Bielefeld e.V.

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

Jöllingbecker Str. 57 | 33613 Bielefeld | Tel. 0521. 12 42 48 | info@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

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, seien es 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 direkt in 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.



ICH MACH DAS JETZT!

Präsenz und Texte für freie (Gesundheits-) Berufe

Cornelia Dollbaum-Pausen
Präsenzcoach & Unternehmerin
Bultkamp 120, 33611 Bielefeld
Tel.: 0521 - 490 768 43

www.unternehmungen-mit-vision.de

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 erhalten regelmäßig unsere Programme und alle weiteren Vereinsinfos.
- Vorteil Nr. 4** Sie erhalten jährlich eine Beitragsbescheinigung, die bei der Steuer abzusetzen ist.
- Vorteil Nr. 5** Sie setzen aktiv ein Zeichen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen.



www.bellzett.de

licht blick

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

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

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.