

Sie möchten im BellZett Kurse anbieten?

Wir sind immer offen für Frauen, die Lust haben, als freie Mitarbeiterinnen Angebote für Mädchen und Frauen im BellZett durchzuführen, zum Beispiel in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Fitness, Achtsamkeit etc.

Bei WenDo-Kursen assistieren

Es besteht außerdem die Möglichkeit, bei WenDo-Kursen als Assistenz tätig zu werden. Einfach weil es Spaß macht, oder um einmal selbst Trainerin zu werden.

Fortbildung zur WenDo-Trainerin

Wir bilden WenDo-Trainerinnen aus. Bitte sprechen Sie uns an!

Wir laden besonders Frauen of Color, Frauen mit Migrationsgeschichte ein, sich bei uns zu melden, die Interesse an einer Referentinnentätigkeit oder WenDo-Ausbildung haben.

Veröffentlichtes

- BellZett Praxisleitfaden ›Mädchen stärken‹ (2/2013) 140 S. A4, für 20 Euro plus 6 Euro Versand im BellZett erhältlich. Der Erlös geht als Spende ans BellZett.
- ›Starke Frauen‹ – Fotoheft in leichter Sprache (2016) 36 Seiten, kostenlos erhältlich im BellZett

Das BellZett unterstützen

Für unsere Arbeit sind wir auf Spenden angewiesen. Unterstützen Sie uns als Förderfrau. Mit einer Spende setzen Sie aktiv ein Zeichen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen!

Bankverbindung

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

Weiteres auf bellzett.de



Schön stark



SCHÖN BellZETT STARK [j ø : n s t a r k]

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

Sudbrackstraße 36a, 33611 Bielefeld
0521-122109 | anmeldung@bellzett.de

Bürozeiten: Mo., Di., Mi. 9 - 12h & Do. 15 - 18h

bellzett.de

Was wir tun

Das BellZett ist ein Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Mädchen und Frauen. Unser Ziel: Gewalt vorbeugen sowie Frauen und Mädchen stärken.

Das BellZett lädt Mädchen und Frauen zu innerer wie äußerer Bewegung ein. Wir ermutigen Frauen und Mädchen, an sich zu glauben, ihre Haltungen zu klären und ihrem eigenen Körper zu vertrauen. Das BellZett schafft den Raum, in dem sich Mädchen und Frauen ausprobieren und authentisch erleben können. Dabei begegnen sie sowohl sich selbst, als auch anderen Teilnehmerinnen wertfrei, freudvoll und auf Augenhöhe.

Im BellZett sind alle Mädchen und Frauen willkommen, unabhängig von ihrem Alter, ihrer Hautfarbe, ihrer Religion, ihrem kulturellen Hintergrund, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer sozialen Herkunft, ihren Körperformen und mit all ihren unterschiedlichen geistigen, psychischen und körperlichen Fähigkeiten.

Den Schwerpunkt unserer Arbeit bilden Trainings zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen nach dem geschlechtsbewussten Ansatz des WenDo.

Darüber hinaus gibt es im BellZett vielseitige Bewegungsangebote, wie Qi Gong, Yoga, Fitness, Stressbewältigung, Tanz, Laufen, und mehr. Auch diese Angebote sind darauf ausgerichtet, ein positives Körpergefühl zu schaffen und sich mit den eigenen Grenzen, Stärken und Ängsten vertraut zu machen.

Alle Angebote finden Sie online auf bellzett.de

Was ist WenDo?

WenDo ist ein Training der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, das speziell für Frauen entwickelt wurde. Es geht im WenDo darum, sich mit alltäglich erlebten (Gewalt-)Situationen, Grenzüberschreitungen und Aggressionen, ob körperlich oder mit Worten, zu beschäftigen und künftig in diesen Situationen sicher zu handeln – Im Training können die Teilnehmerinnen üben, Grenzüberschreitungen und Diskriminierungen zu erkennen und bedrohliche Situationen aktiv zu bewältigen.

Frauen und Mädchen lernen mit WenDo, ihre Handlungsspielräume zu erweitern und selbstbestimmt ihre Welt zu erobern. Die unterschiedlichen Erfahrungen der Mädchen und Frauen spielen dabei eine große Rolle. Darum knüpft jede Teilnehmerin an ihre Lebenslage, Fähigkeiten und Ressourcen an und findet individuelle Lösungsansätze für grenzverletzende Situationen.

WenDo-Trainerinnen orientieren sich in den Kursen an den Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen, sodass die Inhalte von Kurs zu Kurs variieren können.

Das passiert in den WenDo Kursen:

- Eigene Fähigkeiten und Stärken erkennen
- Leicht lernbare Abwehr- und Befreiungstechniken trainieren
- Sich in Körperhaltung, Mimik und Stimme üben
- Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen
- Die Grenzen anderer akzeptieren lernen
- Alternative Handlungsweisen und Konfliktlösungen in Rollenspielen ausprobieren
- Üben, sich Hilfe zu holen
- Spiel, Spaß und Entspannung erleben

Machen Sie mit!

Sie interessieren sich für einen Kurs im BellZett?

Sie haben Interesse als Privatperson an WenDo- oder Bewegungskursen teilzunehmen? Informationen zu Kursterminen und zur Anmeldung finden Sie unter bellzett.de

Sie planen (Bewegungs-)Räume zu mieten?

Externe Kurstrainerinnen und selbstorganisierte Frauengruppen können unsere Bewegungsräume mieten. Informationen zur Vermietung gibt es bei: anmeldung@bellzett.de

Sie können sich eine Kooperation vorstellen?

Sie sind Fachkraft und suchen Kurse in Kooperation mit Ihrer Schule, pädagogischen Einrichtung, Selbstorganisation etc.?

Wenn Sie für Mädchen oder Frauengruppen einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs anbieten möchten, besprechen Sie mit uns die Möglichkeiten einer Kooperation. Kurse können im BellZett oder in Ihren eigenen Räumen stattfinden.

Sie möchten uns ehrenamtlich unterstützen?

Ja. Ist möglich. Freut uns sehr!

Schön/ stark