

Pour des responsables

Vous voulez proposer des cours au BellZett ?

Nous sommes toujours ouvertes pour des femmes qui ont envie d'effectuer des offres comme collaboratrices libres pour des filles et des femmes dans le BellZett, par exemple, dans les domaines mouvement, détente, forme, attention etc..

Assister auprès des cours de WenDo

En outre, il y a la possibilité d'être active aux cours de WenDo comme assistance. Simplement, parce que cela fait plaisir, ou pour devenir monitrice une fois.

Formation continue à la monitrice de WenDo

Nous formons des monitrices de WenDo. S'il vous plaît, contactez-nous!

Nous invitons particulièrement les femmes avec une histoire de migration, de nous contacter, les femmes qui ont l'intérêt d'exercer une activité de responsable ou d'une formation de WenDo.

Publications

- le manuel de pratique du BellZett »revigorer les filles« (2/2013)
140 S. A4, pour 20 euros plus 6 euros pour les frais d'expédition, disponible dans le BellZett dont le revenu sera donné au BellZett.
- » femmes fortes « – un cahier de photos en langue facile (2016)
36 pages, disponible gratuitement dans le BellZett

Schön Stark

Info

Soutenir le BellZett

Pour notre travail, nous dépendons des dons. Soutenez-nous comme mécène. Avec un don, vous mettez activement un signe contre la violence aux filles et aux femmes!

Lien de banque

IBAN : DE43 4805 0161 0062 0087 01

BIC : SPBIDE33XXX; Sparkasse Bielefeld

Plus d'informations sur bellzett.de



JOLIMENT FORTE



[j ø : n s t a r k]

BellZett e.V. – le centre d'autodéfense et de mouvement féministe à Bielefeld

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

Horaires de bureau: lundi, mardi, mercredi 9 - 12h
& jeudi 15 - 18h

bellzett.de

Ce que nous faisons

BellZett est un centre d'autodéfense et de mouvement pour les filles et les femmes. Notre objectif : prévenir la violence et protéger les femmes et les filles.

BellZett invite les filles et les femmes au mouvement intérieur comme extérieur. Nous encourageons des femmes et filles à croire en elles-mêmes, à éclaircir leurs positions et à faire confiance à leur propre corps.

BellZett crée l'espace dans lequel les filles et femmes peuvent s'essayer et voir authentiquement. Actuellement, elles se rencontrent entre elles, et aussi avec d'autres participantes, objectivement, plein de joie, dans le regard.

Dans BellZett, toutes les filles et les femmes sont bienvenues, indépendamment de leur âge, de la couleur de peau, de leur religion, de leur culture, de leur orientation sexuelle, de leur origine sociale, de leurs formes corporelles et avec toutes leur différences de capacités intellectuelles, psychiques.

Le point principal de notre travail est de s'entraîner pour s'affirmer et l'autodéfense pour les filles et les femmes, d'après l'approche consciente de sexe du WenDo.

En outre, BellZett offre des mouvements variées, comme Qigong, Yoga, fitness, prise en compte du stress, danse, jogging, et plus. Ces offres visent à créer un sentiment de corps positif et prendre connaissance de ses propres frontières, ses forces et ses peurs.

Vous trouvez toutes les offres en ligne sur bellzett.de

Qu'est-ce que c'est, WenDo ?

WenDo est un entraînement de l'auto-affirmation et autodéfense qui a été spécialement développé pour les femmes. Dans le WenDo, il s'agit de s'occuper des situations (violentes) vécues tous les jours, comme des passages à la limite d'une agression, soit physiquement ou avec des mots, et d'avoir la capacité de réagir avec sûreté à l'avenir dans ces situations – dans l'entraînement, les participantes peuvent s'exercer à reconnaître des passages de leur limite et discriminations et à surmonter activement les situations menaçantes.

Des femmes et filles apprennent avec WenDo à élargir ses tolérances d'action et à conquérir de manière auto-déterminée son monde. Les expériences différentes des filles et des femmes jouent un grand rôle. C'est pourquoi, chaque participante se rattache à sa circonstance de vie, ses capacités et ressources et trouve les approches de solution individuelles pour les situations où les limites sont dépassées. Des entraîneuses de WenDo s'orientent dans les Cours aux besoins, aux souhaits et aux capacités des Participantes si bien que les contenus puissent varier du cours au cours.

Cela se passe dans les cours WenDo:

- connaître les propres capacités et forces
- entraîner des techniques faciles pour la défense et la libération
- s'exercer dans la tenue, mimique et voix
- percevoir et fixer les propres limites
- apprendre à accepter les limites des autres
- essayer des manières d'action alternatives et de solutions de conflit dans les jeux de rôles
- s'entraîner à aller chercher de l'aide
- vivre le jeu, le plaisir et la détente

Participez!

Vous vous intéressez à un cours dans BellZett ?

Vous vous intéressez comme personne privée à des cours WenDo ou aux cours de mouvement ? Vous allez trouver des informations sur les dates de cours et sur les conditions d'enregistrement sous bellzett.de.

Vous planifiez de louer des espaces (de mouvement)?

Les monitrices de cours extérieures et les groupes de femmes auto-organisés peuvent louer nos espaces de mouvement. Des informations sur la location vous recevrez auprès de: anmeldung@bellzett.de

Vous pouvez vous imaginer une coopération ?

Vous êtes une force spécialisée et cherchez des cours dans la coopération avec votre école, l'institution pédagogique, auto-organisation etc. ?

Si vous vouliez proposer un cours d'auto-affirmation et d'autodéfense pour les filles ou les groupes de femmes, discutez avec nous les possibilités d'une coopération. Des cours peuvent avoir lieu dans le BellZett ou dans vos propres espaces.

Vous voulez nous soutenir bénévolement?

Oui. C'est possible. Nous serions heureuses!