

Ji boyî Fêrkera

Hun dixwazin li BellZett Kursa bidin?

Em hertim ji boyî Jinan vekirîna, yê ku dixwazin wek Hevkaren azad Bernameyen ji boyî Keç û Jinan li BellZett bidin, wek mînak di warê Heraket, Rihati, Fitness û Şiyarun û hwd.

Di Kursên WenDo de alîkarî

Fersend heye di Kursên WenDo de wek Alîkar karbikê. Ji ber ku kêfa we te, yan un dixwazin demekê bixwe bibin fêrker.

Perwerdeya ku hun bibin Fêrkera WenDo

Em perwerde didin kesê ku bibin Fêrkerê WenDo. Ji kerema xwe bi mere bikevin têkilîyê.

Em bi taybetî Jinên bi reng, Jinên biyanî dawet dikin, bi mere bikevin têkilîyê, heger Interesana wan ji boyî Karê Fêrkera yan Perwerdeya WenDo hebê.

Tiştê weşandî

- BellZett Rêberîya Pratîkê »Keçan bi qewet bike« (2/2013) 140 Rupel A4, 20 € û 6 € ji boyî şandinê, li BellZett heye. Qezenc wek bêş ji BellZett re diçê.
- »Jinên bi qewet« – Pirtûka wêneyan bi zimanekî sivik (2016) 36 Rupel, belaş li BellZett heye.

Schön/Spark

Info

BellZett destek bikin

Ji boyî Karê xwe em hewceyî Bêşdana na. Wek Jinek danasîne bi merê alîkar bin. Bi Bêşekê hun aktiv nîşanek hember Şîdeta li Keç û Jinan didin.

Têkilîya Bankayê

IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01
BIC: SPIBIDE3BXXX; Sparkasse Bielefeld

Zêdetir li ser bellzett.de



XWEŞ BI QEWET

BellZETT
Schön/Spark

BellZett e.V. – Navenda Xweparastin û Haraketê
ji boyî Jin û Keça li Bielefeld

Sudbrackstraße 36a, 33611 Bielefeld
0521 – 122109 | qeydkirin@bellzett.de

Dema Biro ye: Duşem, Seşem, Çarşem ji
Katjimer 9 hatani 12 û Pençsem ji Katjimer 15
hatani 18

bellzett.de

Tişte em dikin

BellZett Navendek ji boyî Xweparastin û Haraketê ji boyî Keça û Jina ya. Armanca me: Re nedin Şidetê herwiha Jin û Keça bi qewet bikin.

BellZett Keç û Jina ji boyî Heraketa li hundir û li derve dawet dikê. Em Jin û Keça teşwîk dikin ku ji xwe ji bahwer bin, Posizyone xwe diyar bikin û ji Bedena xwe bi bahwer bin. BellZett we rê dide ku Keç û Jin xwe biceribin û bi autentik tecrubeya li ser xwe bistînin. Li wir ewe rastî xwe û herwisa bi hawayekî bêalî, bi kêf û wekhev rastî beşdarvanen din bibin.

Derîyê BellZett ji hemu Keç û Jinan re vekirîyê, bêyî ferq û cudayîya hemir, rengê wan yi çerm, ola wan, çanda wan, meyla wan a cinsî, eslê wan yi sosyal, şiklê bedena wan û li gel hemu zanîna wan ye cuda di warê derunî, piskolojî û fizikî.

Karê me di serî de giringîyê didê perwerdeya Keç û Jinan di warê xweparastin û xwe bi xweifadikirina li gor nêzîkatîya WenDo ya ku taybetîyen zayendî qebul dikê. Herwiha li BellZett bernameyek gelek berfireh ji boyî Heraketê heyê, çi Qigong, Yoga, Fitness, Qadandina Stress, Dîlan, Bazdan û hwd. Ev Bername jî wê hedef digirin ku hestên bedenî pozitif bibin û merov sînor, qewet û tirsên xwe nasbikê.

Hun dikarin tevayî bernamî li ser bellzett.de bibînin.

WenDo çi yê?

WenDo Perwerdeyek Xweparastine ye ku taybetî ji boyî Jinan hatî çekirin. WenDo zedê balê dide rewşen şidetî, sînorderbaskirin û zilma ku di nava jiyana rojane te bihîstin, çi fizikî û çi bi gotinan, û we hedef digirê ku di demên pêş de rewşen wiha bi serkeftî werin derbaskirin. Di perwerdê de beşdarvan dikarin bihelimin ku wan sînorderbaskirinan û êşandinan nasbikin û di rewşen xeter de aktif biserkevin.

Jin û Keç bi WenDo dihelimin alternatifên xwe zedê bikin û bi sere xwe di jiyana xwe de di cihane bi serkeftî tevbigerin. Tecrubeyen cuda yen Keç û Jinan di vî warî de rolek girin dileyizin. Lewra her beşdarvanek li gor rewşa jiyana xwe, zanina xwe û çavkaniyên xwe ji boyî nêzîkatîyên çareserîyê tevdigere, ku wan di rewşen zahmet de bikarbînê.

Fêrkeren WenDo xwe di Kursên xwe de li gor hewçeyiy, daxwazî û zanînen beşdarvanan heraket dikin, ji ber ve yekê dibê ku naveroka kursan hemu caran ne sedî sed wek hev be.

Di Kursên WenDo ev dibe:

- Naskirina Zanîna û hêzen şaqsi
- Perwerda Teknikên parastin û azadkirinê, ye ku bi sivikayî karin ben ferkririn
- Perwerda nerrînî, mimik û deng
- Pehasandin û danina sînorên şaqsi
- Qebulkirina sinoren insanen din
- Ceribandina tedawî û çareseriyên alternatif bi reya şano
- Ferbuyina ku ti ji xwere alîkarîyê bistîne
- lîstik, hanek û rihati

Hun jî tevî bibin!

Interesana we ji boyî Kursekî li BellZett heye?

Interesana we heye wek şaqsekî privat tevî Kursên WenDo yan Kursên Harakete bibin? Agahî ji boyî Kursan û randevûyên wan û herwiha ji boyî qeydkirinê li ser bellzett.de bibine.

Hun pîlan dikin Odeyan (ji boyî Heraketê) kirê bikin?

Fêrkeren ji derve û Rexistinen serbixwe organîzekirî dikarin Odeyan me yen ji boyî Heraketê kirê bikin. Agahî ji boyî Kirê: qeydkirin@bellzett.de

Hun difikirin hevkarîyê li gel me bikin?

Hun pisporin û li kursên hevkar li gel dibistana we, saziya we yî perwerdê, anku rexistinen we yî serbixwe digerin?

Heger Hun ji boyî Keçan an Komên Jinan dixwazin Kursên Xweparastinê bidin, bi mere Çarçoveyên hevkarîyê minakeşê bikin. Kurs dikarin li BellZett anku li Odeyên we bîn dayîn.

Hun diwxwazîna alîkarîya xwebeqş bikin?

Belê. Mical heyê. Em gelek pê kêfxweşin!

Schön/Spark