

Для сотрудниц-референтов

Info

Вы хотели бы предложить курсы в БеллЦетт?

Мы всегда открыты для женщин, желающих проводить предложенные курсы для девочек и женщин в качестве внештатных сотрудниц в БеллЦетт, например, в области движения, расслабления, фитнеса, осмотрительности и т.д.

Ассистировать в курсах ВенДо

Кроме того, существует возможность, проводить курсы ВенДо в качестве ассистентки. Просто потому, что это доставляет удовольствие или для того, чтобы однажды самой стать тренером.

Профессиональная переподготовка для тренеров ВенДо

Мы обучаем тренеров ВенДо. Пожалуйста, обращайтесь к нам!

Особенно мы приглашаем обратиться к нам женщин тёмного цвета кожи, мигрировавших женщин, заинтересованных в деятельности референта или образовании ВенДо.

Публикации

- Практичное руководство БеллЦетт «Придать силы девочкам» (2/2013) 140 страниц в формате А4, стоимостью 20,- евро плюс 6,- евро за пересылку, можно приобрести в БеллЦетт. Прибыль от продажи идёт в БеллЦетт в качестве пожертвования.
- «Сильные женщины» - брошюра с фотографиями на простом языке (2016) 36 страниц, можно получить бесплатно в БеллЦетт

Поддержать БеллЦетт

В нашей работе нам не обойтись без пожертвований. Окажите нам поддержку в качестве спонсора. С помощью пожертвования Вы активно выразите свой протест против насилия над девочками и женщинами!

Банковские данные

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

Дальнейшая информация на bellzett.de



ДОВОЛЬНО BellZETT СИЛЬНАЯ

Кооператив БеллЦетт (BellZett e.V.) - Центр самообороны и движения для женщин и девочек в городе Билифельд

Зудбракштрассе (Sudbrackstraße) 36a, 33611
Билифельд (Bielefeld)
0521-122109 | anmeldung@bellzett.de

Часы приёма: Пн., Вт., Ср. 9 - 12 ч. и Чт. 15 - 18 ч.

bellzett.de

Чем мы занимаемся

Беллцетт - это центр самообороны и движения для девочек и женщин. Наша цель: предотвратить насилие и сделать женщин и девочек сильнее.

БеллЦетт приглашает девочек и женщин для внутреннего, как и внешнего движения. Мы воодушевляем женщин и девочек, поверить в себя, выяснить свои позиции и доверять своему собственному телу. БеллЦетт создаёт пространство, в котором девочки и женщины могут себя попробовать и по-настоящему испытать. При этом они встречаются как сами с собой, так и с другими участницами, нейтрально, радостно и на равных.

В БеллЦетт рады всем девочкам и женщинам, независимо от их возраста, цвета кожи, веры, культурных особенностей, сексуальной ориентации, социального происхождения, формы тела и со всеми их различными умственными, психическими и физическими способностями.

Основное внимание нашей работы направлено на тренировки для самоутверждения и самообороны для девочек и женщин при применении учитывающего особенности женского пола ВенДо (WenDo).

Кроме того, БеллЦетт предоставляет разносторонние предложения для подвижных занятий, такие как кигонг (Qigong), йога, фитнес, преодоление стресса, танцы, бег и так далее. Эти предложение так же направлены на то, чтобы положительно ощутить своё тело и ознакомиться со своими личными границами, преимуществами и страхами.

Все предложения Вы можете найти в интернете на bellzett.de

Что такое ВенДо?

ВенДо - это тренировка самоутверждения и самообороны, которая была разработана специально для женщин. В ВенДо речь идёт о том, чтобы разобраться с ежедневно переживаемыми ситуациями насилия, превышения допустимых пределов и агрессии, в физической или вербальной форме, и научиться уверенно действовать в таких ситуациях в будущем - Во время тренировки участницы могут упражняться в том, чтобы научиться распознавать превышение допустимых пределов и дискриминацию и справляться с угрожаемыми ситуациями.

Женщины и девочки учатся с помощью ВенДо, расширять диапазон своих действий и самостоятельно брать свой мир под контроль. Различный опыт девочек и женщин играет при этом большую роль. Поэтому каждая участница исходит из своей жизненной ситуации, своих способностей и своих ресурсов и находит индивидуальные пути решения для ситуаций, в которых нарушены границы и допустимые пределы. ВенДо-тренировка ориентируется в курсах на потребности, желания и способности участниц, поэтому содержание курсов могут варьировать.

Что происходит в курсах ВенДо:

- Распознать собственные способности и преимущества
- Тренировка легко изучаемых техник обороны и освобождения
- Упражнения для осанки, мимики и голоса
- Ощущать и обозначать собственные границы
- Учиться признавать границы других
- Пробовать альтернативные способы действия и разрешения конфликтов в ролевых играх
- Учиться обращаться за помощью
- Испытать игру, развлечение и расслабление

Делайте с нами!

Вы интересуетесь курсом в БеллЦетт?

Вы заинтересованы в участии в курсах ВенДо или курсах для подвижных занятий как частное лицо? Информацию о времени проведения курсов и регистрации Вы найдёте в интернете по адресу bellzett.de

Вы планируете арендовать помещения (для подвижных занятий)?

Наши помещения могут арендовать посторонние тренера для своих курсов и само-организованные группы женщин. Информацию об аренде можно получить по электронной почте по адресу: anmeldung@bellzett.de

Вы можете представить себе сотрудничество с нами?

Вы являетесь специалистом и ищите курсы в кооперации с Вашей школой, педагогическим учреждением, самоорганизацией и т.д.?

Если Вы хотели бы предложить курс самоутверждения и самообороны для женских или девичьих групп, обсудите с нами возможность сотрудничества. Курсы могут проводиться в БеллЦетт или в Ваших собственных помещениях.

Вы хотели бы поддержать нас безвозмездно?

Да. Это возможно. Мы очень рады!