

## Antrenörler

### BellZett´de kurs vermek mi istiyorsunuz?

Serbest çalışan ilgili bayanlar, genç kızlar ve hanımlar için, BellZett´in tesislerinde spor, fizik kondisyon, rahatlama, dikkat vs. gibi kurslara kapımız açıktır. WenDo kurslarında asistanlık yapmak WenDo kurslarında asistanlık yapma olanağı var. Zevk verdiği veya ileride antrenör olabilmek için.

### WenDo antrönerlik eğitim programı

Bayan WenDo antrönörü yetiştiriyoruz. Bizimle irtibata geçin!

Staj veya WenDo öğrenimine ilgi duyan, dünya reklerini taşıyan, göçmen geçmişi olan tüm bayanları davet ediyoruz.

### Yayınlananlar

- BellZett pratik rehber, ›Mädchen stärken‹ (2/2013) 140 sayfa A4 ebatında, 20 Euro artı 6 Euro posta ücreti ile BellZett den satın alınabilir. Gelir BellZett e bağış olarak geçer.
- ›Starke Frauen‹ adlı basit dille yazılmış fotoğraf kitapçığı (2016) 36 sayfa, BellZett de ücretsizdir.

## Info

### BellZett´ e destek

Çalışmalarımız bağışlarınıza bağlı. Teşvikçi bir bayan olarak bizi maddi olarak destekleyin. Bağışlarınızla genç kız ve kadınlara yönelik şiddete karşı tavır koyunuz.

### Banka hesabımız

IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01  
BIC: SPBIDE3BXXX, Sparkasse Bielefeld

### Ayrıntılar, [bellzett.de](http://bellzett.de)



# EPEY BellZETT Schön Stark GÜÇLÜ

BellZett e.V. - Bayanlar ve genç kızlar için kendini savunma ve Hareket/Spor Merkezi

Sudbrackstraße 36a, 33611 Bielefeld  
0521- 122 109 | [anmeldung@bellzett.de](mailto:anmeldung@bellzett.de)

Büro saatleri: Pzt., Salı, Çarş., saat 9- 12 ve Perş. saat 15-18

[bellzett.de](http://bellzett.de)

Schön Stark

## Neler yapıyoruz

Bellzett, genç kızlar ve bayanlar için kendini savunma ve hareket/spor merkezidir. Amacımız: Genç kızları ve bayanları güçlendirmek, şiddeti önlemek.

BellZett, genç kızları ve bayanları bedensel ve düşüncesel hareketlendirmeye davet ediyor. Biz bayanları ve genç kızları, kendilerine inanmaya, vücutlarına güvenmeye ve yaşamdaki yerlerini belirlemeye cesaretlendiriyoruz. Bellzett genç kızlara ve bayanlara, deneyerek, özgün bir yaşam için fırsat yaratıyor. Bu sırada hem kendileriyle buluşuyorlar, hem de diğer katılımcıları sevgi dolu, yargısız ve eşdeğer görüyorlar.

BellZett´ e yaşı, dini, derisinin rengi, cinsel eğilimi, kültür kaynağı, sosyal konumu, vücut yapısı ile bütün psikolojik, ruhsal ve bedensel yetenekleriyle, tarafsız olarak bütün genç kızlar ve bayanlar davetlidir.

Çalışmalarımız ağırlıklı olarak, genç kızları ve bayanları, cinsel bilinç fikrine dayanan WenDo sistemiyle, kendini koruma ve kanıtlama konularıdır.

Bunun dışında BellZett´ de Qiğong, Yoga, Fizik kondisyon, stresle mücadele, dans, yürüyüş gibi birçok yönlü spor olanakları vardır. Bütün bu kurslar daha iyi bir beden hissi kazandırmak ve kendi sınırlarını, gücünü ve korkularını tanımak üzerine yönlendirilmiştir.

Ayrıntılı kurs bilgilerini internette bellzett.de adresinde bulabilirsiniz.

## WenDo nedir?

WenDo bayanlar için özel hazırlanmış kendini kanıtlama ve savunma antrenmanı/ yöntemidir. WenDo da, kendini günlük yaşamda olan şiddet durumlarında , sınırları aşmada ve saldırı anında, sözlü veya bedensel savunma ve ilerideki olası durumlarda doğru hareket edebilmek konulaştırılır. Katılımcılar bu kursta sınırları aşma ve ayrımcılığı tanıyıp, tehdit yaratan durumlarda aktif olarak bunun üstesinden gelme alıştırmaları yaparlar.

Genç kızlar ve bayanlar WenDo ile hareket alanlarını genişletmeyi ve kararlılıkla kendi dünyalarını keşfetmeyi öğrenirler. Bu durumda bayanların ve genç kızların farklı tecrübeleri büyük bir önem taşır. Bu yüzden her katılımcı kendi yaşam durumu, yetenekleri ve kaynaklarıyla, sınırlarını zorlayan durumlarda bireysel çözümler bulurlar.

WenDo antrenörleri katılımcıların ihtiyaçları, istekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda antreman yaptıklarından, kurstan kursa içerik olarak farklılık oluşabilir.

### WenDo kursunda neler oluyor:

- Kendi güç ve becerilerini tanımak
- Kolay öğrenilen savunma ve kurtulma teknikleri egzersizleri
- Duruş, yüz ifadesi ve sesle kendini tanıma egzersizleri
- Kendi sınırlarını tanımak ve sınır koymak
- Başkalarının sınırlarına saygı duymayı öğrenmek
- Rol oyunları ile alternatif davranış şekli ve sorun çözmeyi denemek
- Yardım aramaya çalışmak
- Oyun, eğlence ve rahatlamayı tatmak

## Sizde katılın

### BellZett´ in kursları ilginizi çekiyor mu?

Şahıs olarak WenDo veya spor kurslarına katılmak mı istiyor sunuz?  
Kurs randevuları ve kayıtlarla ilgili bilgileri bellzett.de adrsinde bulabilirsiniz.

### Hareket için mekan mı arıyorsunuz?

Kendisi organize olmuş bayan gruplar ve harici kurs öğretmenleri bizim spor mekanımızı kiralayabilir. Kira bilgileri anmeldung@bellzett.de adresinden sorulabilir.

### Bizimle işbirliği yapmayı düşünüyor musunuz?

Uzman elemansınız ve okulunuzla işbirliği yapabilecek, öz örgüt veya eğitimci kuruluş mu arıyorsunuz?

Genç kız veya bayan gruplar için kendini kanıtlama-savunma kursu sunmak istiyorsanız, işbirliği olanaklarını bizimle konuşabilirsiniz. Kurslar Bellzett veya kendi tesislerinizde yapılabilir.

### Bizi fahri olarak desteklemek mi istiyorsunuz?

Evet. Olabilir. Çok memnun oluruz!

Schön!  
Spark