

Text Verkleinern Drucken Schliessen

Frauen machen Frauen fit

Tag der offenen Tür beim „BellZett“ / „Mit klarer Körpersprache und fester Stimme Interessen vertreten“

■ **Mitte** (JB). Gekonnt bewegen die Schwester Jana und Ellen Schulz ihre Hüften im Rhythmus der Musik. Die Beiden zeh- und siebenjährigen Mädchen sind die Jüngsten, die am Sonntag beim Tag der offenen Tür des „BellZetts – Frauen machen Frauen fit“ in den brasilianischen Sambakurs von Karin Piepenbring reinschnuppern. Aber mit ihrem Hüftschwung

können sie mit den Großen ohne Probleme mithalten. „Wir wollten einfach mal Samba ausprobieren, und als wir von dem Tag der offenen Tür hier gelesen haben, sind wir einfach mit der Straßenbahn hergekommen“, erzählt Jana. „Und jetzt noch die Arme dazu“, fordert die Trainierin auf und die beiden Mädchen verschwinden wieder auf der Tanzfläche.

Zweimal im Jahr stellt das Bell-Zett am Tag der offenen Tür sein neues Programm vor und lädt Frauen und Mädchen ein, bei Aikido, WenDo, Meditationen oder Stressbewältigung mit zu machen. „Wir bringen Bewegung ins Leben von Frauen und Mädchen. Dabei ist Gewaltprävention ein Schwerpunkt unserer Arbeit. Wir wollen Frauen hier beibringen, ihre Interessen

im Alltag mit klarer Körpersprache und fester Stimme zu vertreten“, sagt Geschäftsführerin Karin Krudup. So geben die Frauen auch Kurse in Kindertagesstätten oder Schulen, um Frauen dort beizubringen sich durch zu setzen und zu behaupten. „Unsere Arbeit fing mit WenDo-Kursen an. Das ist eine Selbstverteidigungsart, die von Frauen für Frauen entwickelt wurde. Heute haben wir unser Programm noch weiter gefächert und bieten neben Gewaltprävention auch Gesundheits- und meditative Kurse an“, sagt Krudup.

In den Räumen des Verein an der Sudbrackstraße 36a geben sie Frauen die Möglichkeit sich zu treffen, gemeinsam zu bewegen und in Balance mit ihrem Körper zu kommen. Mittlerweile sind knapp 100 Frauen Mitglied und noch viele mehr nehmen Kurs-Angebote wie Qi-gong, Pilates, Yoga und auch energetischen Selbstschutz oder intuitive Energiearbeit wahr. In den Kursen von jeweils rund zwölf Frauen und Mädchen ab sechs Jahren geht es neben der Bewegung vor allem auch um die Körperwahrnehmung. „Wer sich bewegt, der bringt auch seinen Geist mehr in Bewegung“, erklärt die pädagogische Mitarbeiterin Silke Koran.



Brasilianische Lebensfreude am regnerischen Tag: Karin Piepenbring (vorne) bringt den Besuchern die Grundschriffe des Sambas bei.

FOTO: JULIA BINDZUS

© 2008 Neue Westfälische
Bielefelder Tageblatt (MW), Dienstag 22. Januar 2008

Artikel speichern mit rechter Maustaste -> Bild/Grafik speichern unter...