

1. Halbjahr
2020

BellZETT

*Schön
stark*

Offene WenDo-Gruppe

für Mädchen ab 16 und junge Frauen, ab
9. Januar 2020 jeden Donnerstag von 16 - 19 h
im BellZett, kostenlos und ohne Anmeldung

www.bellzett.de

HERZLICH WILLKOMMEN

im BellZett-Kursprogramm fürs 1. Halbjahr 2020

Freuen Sie sich auf Kurse der **Gesundheitsprävention** (ab S. 12), **Bewegung** und **Fitness** (ab S. 18), **Entspannung** und **Achtsamkeit** (ab S. 22). Die Spannweite unserer Kursangebote reicht von Wohlfühl-Tagen mit **Feldenkrais** oder **Qigong** über **Singen – Summen – Atmen** (S. 27) bis zur **Vorbereitung auf Triathlon** (S. 19), in den Sommerferien gibt es wieder **Sport im Park** und jede Woche **Yoga** im BellZett.

Natürlich bieten wir auch wieder **WenDo** für Mädchen und Frauen jeden Alters an, unser bewährtes Training der **Selbstbehauptung und Persönlichkeitsstärkung**. Im Januar startet zum Beispiel eine **offene WenDo-Gruppe** für Mädchen ab 16 und junge Frauen (S. 9). Das vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) geförderte Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig. **WenDo** ist bei uns auch als **Einzeltraining** buchbar, bitte sprechen Sie uns an.

Am 19. März informieren wir Eltern und Fachkräfte ab 15 Uhr über **WenDo im Vorschulalter** (S. 29)

Auf unserer Webseite finden Sie Termine für **Schnupperkurse**, falls wir uns nicht am **Tag der offenen Tür** am **Sonntag 26. Januar 2020** sehen. Zwischen 11 und 16 Uhr können Sie an diesem Tag viele Kursangebote ausprobieren und bekommen bei spontaner Buchung vor Ort noch zehn Prozent Rabatt.

Auf www.bellzett.de halten wir auch nähere **Informationen zu unseren Referentinnen** vor. Sie erreichen uns aber auch per Post: Eine **Anmeldekarte für Kurse** liegt auf Seite 34 bereit.

In eigener Sache: Wir haben unsere Bürozeiten ein wenig umgestellt. Telefonisch erreichen Sie uns jetzt Montags, Dienstags und Donnerstags 9 – 12 Uhr und Mittwochs 14 – 17 Uhr.

Was es sonst noch Aktuelles zu vermelden gibt, finden Sie immer auf unserer Webseite www.bellzett.de. Wir freuen uns auf Sie!

Das BellZett-Team

»» www.bellzett.de

INHALT

MÄDCHEN UND WENDO

Selbstbehauptung im Vorschulalter	4
WenDo (7 - 15 Jahre)	4 + 5
Starke Osterferien, starker Sommer 2020	6
Tierisch starke Sommerferien	6
Mutter und Tochter	7
WenDo im Projekt ›Sicher (weiter)gehen‹	8
Offene WenDo-Gruppe	9

FRAUEN UND WENDO

WenDo	10
Selbststärkung (WenDo) mit Pferden	10
WenDo – Angstfrei und sicher durch den Alltag	11
WenDo und Trauma	11

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Cantienica® Beckenbodentraining	12
Cantienica – Training für Rücken und Becken	13
Feldenkrais und Feldenkrais am Morgen	14
Feldenkrais und Qigong Wohlfühl-Samstag	15
Yoga	16 + 17

FRAUEN IN BEWEGUNG

Fitness	18
Nordic Walking	18
Vorbereitung für Triathlon	19

FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	22
Energiearbeit	22 + 23
Führungskompetenzen mit Pferden stärken	24
Offene Meditationsgruppe	24

FRAUEN UND MUSIK

Afrikanischer Tanz	26
Singen, Summen, Atmen	27

BELLZETT INFO

›Alle sind willkommen‹ und Bethe-Stiftung	20
Wir kommen auch zu Ihnen	21
›Fit und stark für 100‹	25
Jede Spende – Doppelt wertvoll!	28
BellZett Termine	29
Förderfrau werden	26 + 27
Was ist WenDo?	32 + 33
Anmeldekarte für Kurse	30



MÄDCHEN UND WENDO

Mädchen sind heute viel selbstbewusster als früher. Trotzdem gibt es oft genug Situationen, in denen Mädchen es schwer haben, die eigenen Interessen und Ziele durchzusetzen, zum Beispiel wenn sie bedroht, gehänselt, missachtet oder sexuell belästigt werden. WenDo, ein Training zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, stärkt die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.

Selbstbehauptung im Vorschulalter

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 1.308	Selbstbehauptung im Vorschulalter
Termine	23. April bis 4. Juni 2020 Donnerstag 15 – 16 h, 6 Termine
Kosten	55 € / erm. 44 € 6 Termine + 1 Termin parallel für die Eltern
Kursleiterin	Mira Tkacz

WenDo (7 - 12 Jahre)

Kurs 1.309	Wendo Kompakt-Grundkurs (7 - 10 Jahre)
Termine	21. und 22. März 2020 Samstag 13 – 17 h, Sonntag 11 – 15 h
Kosten	72 € / erm. 60 € incl. Mittagessen am Sonntag
Kursleiterin	Katja Schierbaum
Kurs 1.303	Wendo Kompakt-Grundkurs (9 - 12 Jahre)
Termine	1. und 2. Februar 2020 Samstag 13 – 17 h, Sonntag 11 – 15 h
Kosten	72 € / erm. 60 € incl. Mittagessen am Sonntag
Kursleiterin	Katja Schierbaum

MÄDCHEN UND WENDO

WenDo (12 - 15 Jahre)

Kurs 1.304 Wendo Kompakt-Grundkurs (13 - 15 Jahre)

Termine 24. Januar 2020
Freitag 16 - 20 h

Kosten 40 € / erm. 32 €

Kursleiterin Katja Kolodzig

Kurs 1.306 Wendo Kompakt-Aufbaukurs (12 - 15 Jahre)

Termine 22. Februar 2020
Samstag 11 - 16 h

Kosten 45 € / erm. 36,50 €
incl. Mittagessen

Kursleiterin Katja Kolodzig

Kurs 1.311 Wendo Kompakt-Grundkurs (13 - 15 Jahre)

Termine 26. Juni 2020
Freitag 16 - 20 h

Kosten 40 € / erm. 32 €

Kursleiterin Katja Kolodzig

MÄDCHENHAUS

Bielefeld e.V.

Hilfe und Unterstützung für Mädchen und junge Frauen

Renteistr. 14 | 33602 Bielefeld | www.maedchenhaus-bielefeld.de | info@maedchenhaus-bielefeld.de

Beratungsstelle:
Tel. 0521 . 17 30 16

Fachberatungsstelle gegen Zwangsheirat:
Tel. 0521 . 521 68 79 | www.zwangsheirat-nrw.de

Zufluchtstätte (Tag und Nacht zu erreichen):
Tel. 0521 . 2 10 10

Verselbstständigungsangebot
Mädchenwohnen Linah: Tel. 0521 . 91 45 97 75

**Gewaltschutz für Mädchen und junge Frauen
mit Behinderung/chronischer Erkrankung**
Tel. 05 21 . 91 45 99 97
www.maedchensicherinklusive-nrw.de

Starke Osterferien – Starker Sommer

MädchenStärken spüren und lernen, sich zu wehren. Mit WenDo neue Rollen ausprobieren – mal ernst, mal spielerisch. Hier können auch Mädchen teilnehmen, die schon andere WenDo-Kurse besucht haben.

Viele der Kurse sind »inklusive«, was bedeutet, dass optimalerweise nicht behinderte Mädchen und Mädchen mit körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen gemeinsam teilnehmen. Bitte etwas zu essen für die kleinen Pausen, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 1.313 Starke Osterferien (7 - 11 Jahre)

Termine	6. bis 8. April 2020 Montag bis Mittwoch 9.30 - 13.30 h
Kosten	95 € / erm. 77 €
Kursleiterin	Regina Rawe

Kurs 1.314 Starke Sommerferien (9 - 12 Jahre)

Termine	3. bis 5. August 2020 Montag bis Mittwoch 9.30 - 13.30 h
Kosten	95 € / erm. 77 €
Kursleiterin	Kirsten Roß

Tierisch Starke Sommerferien

SPECIAL

Diese Ferienwoche wird besonders stark! Eine ganze Woche lang, von Montag bis Freitag, haben Mädchen die Möglichkeit WenDo zu trainieren. D.h. sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, Neues zu entdecken, Übungen aus der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auszuprobieren und natürlich ganz viel Spaß zu haben. An zwei Vormittagen fahren wir mit den Mädchen außerdem zur Lama- und Alpakafarm.

Jeder Tag beginnt und endet mit einem »betreuten offenen Angebot«, in dem die Mädchen Zeit zur freien Verfügung haben, z.B. zum Kennenlernen, zum Spielen, Malen, Chillen ... von 10 - 15 Uhr wird gemeinsam Wendo trainiert.

Kurs 1.315 Tierisch Starke Sommerferien (7 - 11 Jahre)

Termine	29. Juni bis 3. Juli 2020 Montag bis Donnerstag 9.30 - 16.30 h, Freitag 9 - 13 h
Kosten	249 € / erm. 199 €
Kursleitung	Ganztägig inkl. Besuch der Alpakafarm Mira Tkacz und Regina Rawe

MÄDCHEN UND WENDO

Mutter und Tochter, Oma und Enkelin ...

Dieses Angebot gilt natürlich auch für Tante und Nichte oder andere freundschaftliche Verbindungen!

Der Kurs ist eine Einladung, mehr über sich und einander zu lernen und bewusst Zeit miteinander zu verbringen. Kinder und erwachsene Frauen stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Meinung deutlich zu sagen. Mütter und befreundete Bezugspersonen sind oft überrascht, wie viel Mut und Unterstützung Mädchen brauchen, um sich zu wehren. Vorwiegend wird in zwei Gruppen gearbeitet. Zusammen finden beide Gruppen die Zeit, Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Kurs 0.136 Mutter und Tochter (7 - 10 Jahre)

Termine	11. Juni 2020 Donnerstag 10 - 17 h
Kosten	105 € / erm. 80 € Preis gilt für Mutter und Tochter, incl. Mittagessen
Kursleiterin	Mira Tkacz

Wenn Sie Interesse an einem Mutter und Sohn Kurs haben, melden Sie sich bitte bei uns unter anmeldung@bellzett.de



Goldbach 27 / Ecke Arndtstraße / 33615 Bielefeld
0521.12 41 11 / mail@kronenklauer.de
www.kronenklauer.de

WenDo im Projekt ›Sicher (weiter)gehen‹

Für junge Frauen* im Übergang Schule – Beruf

In diesem Kurs bieten wir jugendlichen Frauen* einen Raum, wo sie sich praktisch mit Geschlechterrollenbildern, gesellschaftlichen Erwartungen und anderen für sie relevanten Themen auseinandersetzen können. Wir machen Mut eigene Positionen zu entwickeln. Wir bieten neben Übungen aus der Selbstbehauptung und -verteidigung Spaß und Bewegung für alle Frauen* ab 16 Jahren an. Egal, ob sportlich oder nicht. Egal, welche Sprache ihr sprecht. Wichtig ist (nur) die Lust darauf.

Kurs 1.316 **Wendo Kompakt-Grundkurs (16 - 20 Jahre)**

Termin 27. März 2020
 Freitag 16 – 20 h
Kosten 40 € / Ermäßigung auf Anfrage
Kursleiterin Katja Schierbaum

Kurs 1.312 **Wendo Kompakt-Grundkurs (16 - 20 Jahre)**

Termin 24. April 2020
 Freitag 17 – 21 h
Kosten 40 € / Ermäßigung auf Anfrage
Kursleiterin Katja Kolodzig

Kurs 1.318 **Wendo Kompakt-Grundkurs (20 - 25 Jahre)**

Termin 31. Januar 2020
 Freitag 16 – 20 h
Kosten 40 € / Ermäßigung auf Anfrage
Kursleiterin Katja Kolodzig

In Kooperation mit der VHS Bielefeld



Kurs 1.317 **Wendo Kompakt-Grundkurs (20 - 25 Jahre)**

Termin 28. Februar 2020
 Freitag 16 – 20 h
Kosten 40 € / Ermäßigung auf Anfrage
Kursleiterin Katja Schierbaum

In Kooperation mit der VHS Bielefeld



Gefördert vom



Für die Menschen.
 Für Westfalen-Lippe.

MÄDCHEN UND WENDO

Offene WenDo-Gruppe

Für Mädchen* und junge Frauen* ab 16 Jahren

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung in einer offenen Gruppe, ab 9. Januar 2020 jeden Donnerstag von 16 - 19 h im BellZett, kostenlos und ohne Anmeldung.

- Du weißt noch nicht so recht, wo dein Weg hinführt und bist vor lauter Möglichkeiten, Veränderungen und Berufsplanung verunsichert?
- Du weißt nicht, was du willst und wie du dich für deine Ziele einsetzen kannst?
- Du wünschst dir mehr Selbstvertrauen?
- Du willst üben »Nein« zu sagen?
- Du willst dich gegen blöde Anmache wehren, weißt aber nicht genau wie?
- Du willst Selbstverteidigung lernen?
- Du willst neue Mädchen* und junge Frauen*kennenlernen?

Komm vorbei!

Wir kennen Tipps und Tricks, wie du dich selbst stark und selbstbewusst fühlst. Und wir kennen einfache Techniken, um sich zu verteidigen. Wir bieten Spiel, Spaß und Bewegung und einen Raum für jugendliche Frauen*, dies alles und noch viel mehr auszuprobieren. Wir können gemeinsam üben und uns über Themen austauschen, die dich bewegen. Du bestimmst mit, was genau wir bei einem Treffen machen. Egal, ob sportlich oder nicht. Egal welche Sprache ihr sprecht. Bitte bringt bequeme Kleidung und Lust zum Mitmachen mit. Wir freuen uns auf Dich!

Ansprechpartnerin: katja.schierbaum@bellzett.de
Tel. 0521-122109 oder 0177-5669249

Gefördert vom **LWL**
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

FRAUEN 
Notruf 12 42 48
Bielefeld e.V.

Beratung bei sexueller Belästigung, Nötigung,
(versuchter) Vergewaltigung und Stalking

Jöllennecker Str. 57 | 33613 Bielefeld | Tel. 0521. 12 42 48 | info@frauennotruf-bielefeld.de

www.frauennotruf-bielefeld.de



FRAUEN UND WENDO

WenDo steht für ein Training der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, das ausschließlich Frauen anderen Frauen und Mädchen vermitteln. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Die Teilnehmerinnen der WenDo-Kurse lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen.

WenDo

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 2.245	WenDo Kompakt
Termine	20. und 21. Juni 2020 Samstag und Sonntag 14 – 18.30 h
Kosten	81 € / erm. 66 €
Kursleiterin	Tina Blumberg

Selbststärkung (WenDo) mit Pferden

NEU!

Verbundenheit mit Pferden und der Natur stehen im Mittelpunkt des Kurses. In freier Kommunikation spiegeln Pferde Gefühle und innere Haltungen. Über den achtsamen Kontakt mit unterschiedlichen Pferden können eigene Themen und Wünsche erkannt, weiterentwickelt und umgesetzt werden. Inhalte: Authentisch und präsent handeln, angemessen Grenzen setzen, eigene Stärke spüren, alte Muster erkennen und verändern, neue Haltungen entwickeln u.a. Pferdeerfahrung ist nicht notwendig

Kurs 2.243	Selbststärkung (WenDo) mit Pferden
Termine	Samstag 6. Juni 16 – 20 h im BellZett und Sonntag 7. Juni und 14. Juni 14 – 18 h auf dem Pferdehof
Kosten	175 € / erm. 150 €, max. 4 Teilnehmerinnen
Kursleiterin	Tina Blumberg

FRAUEN UND WENDO

WenDo – Angstfrei und sicher durch den Alltag

Ein Angebot für »ältere Frauen«.

Kurs 2.246 **WenDo – Angstfrei und sicher durch den Alltag**

Termine 2. März bis 23. März 2020
Montag 16 – 18 h, 4 Termine

Kosten 72 € / erm. 59 €

Kursleiterin Tina Blumberg

In Kooperation mit der VHS Bielefeld



WenDo und Trauma

Wir wollen in diesem Kurs nicht direkt mit den traumatisierenden Erfahrungen arbeiten, sondern an den Stärken der einzelnen Frauen ansetzen und neue Ressourcen für den Alltag entwickeln. In einem sicheren und achtsamen Rahmen können sie üben, deutliche Grenzen zu setzen und sich besser zu wehren.

Kurs 2.244 **WenDo und Trauma**

Termine 29. Februar und 1. März 2020
Samstag und Sonntag 14 – 18.30 h

Kosten 81 € / erm. 66 €

Kursleiterin Tina Blumberg

In Kooperation mit der VHS Bielefeld



seit 40 Jahren



Mo - Fr 10 - 18:30 Uhr, Sa 10 - 16 Uhr
Hagenbruchstr. 7, 33602 Bielefeld
Tel. 0521 17 50 49
buch_eulenspiegel@gmx.de
www.buchladen-eulenspiegel.de

Belletristik | Kinderbücher | Jugendliteratur
Lyrik | Graphic Novels | Reisen | Kochen
Soziologie | Philosophie | Psychologie | Ökonomie
Umwelt | Kulturgeschichte | Faschismus | Migration
Anarchie | Feminismus | Schwullesbische Literatur





FRAUEN UND GESUNDHEIT

Es gibt viele Wege, sich etwas Gutes zu tun. Die hier zusammengestellten Kurse stärken Muskeln und Skelett, unterstützen den Energiefluss und die Körperwahrnehmung wird vertieft. Hier können Sie sich entspannen, Gesundheit und Wohlfühl ideal verbinden.



Die mit diesem Zeichen versehenen Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt. Deren Zuschuss beträgt max. 80% einer Kursgebühr. Bitte fragen Sie vor dem Beginn eines Kurses bei Ihrer Krankenkasse nach. Die Kurse sind offen für Frauen jeden Alters. Bei gesundheitlichen Einschränkungen finden wir individuelle Möglichkeiten des Umgangs. Sprechen Sie uns an.

CANTIENICA® Beckenbodentraining

Die anatomisch gute Haltung und der konsequente Einsatz der Beckenbodenmuskulatur sind die wesentliche Bestandteile des Trainings, das die Muskulatur von innen nach außen aufbaut und kräftigt. Ausgehend vom Becken werden die Tiefenmuskeln des gesamten Körpers gestärkt, die Wirbelsäule von Spannungen befreit, Gelenke und Knochen dadurch nachhaltig entlastet und geschützt. Als Basis der anatomisch gesunden Aufrichtung wirkt der Beckenboden als kraftvolles Körperzentrum.

Für einen Zuschuss müssen die Wochenend-Kurse **vorab** bei der Krankenkasse angefragt werden.

	CANTIENICA® Beckenbodentraining
Kurs 7.739	17. und 18. Januar 2020
Kurs 7.764	6. und 7. März 2020
Kurs 7.765	15. und 16. Mai 2020
	Freitag 17 – 20 h und Samstag 9 – 15 h
Kosten	125 € / erm. 99 € incl. Mittagessen
Kursleiterin	Kathrin Andres

FRAUEN UND GESUNDHEIT

CANTIENICA – Training für Rücken und Becken**Kurs 7.740 CANTIENICA – Training für Rücken und Becken (Basiskurs)**

Termine 4. Februar bis 31. März 2020
Dienstag 18.15 – 19.15 h, 7 Termine

Kosten 95 € / erm. 77 €

Kursleiterin Annett Walbe

Kurs 7.741 CANTIENICA – Training für Rücken und Becken (Basiskurs)

Termine 21. April bis 26. Mai 2020
Dienstag 18.15 – 19.15 h, 6 Termine

Kosten 81 € / erm. 66 €

Kursleiterin Annett Walbe

Kurs 7.743 CANTIENICA – Training für Rücken und Becken (Fortgeschrittene)

Termine 4. Februar bis 31. März 2020
Dienstag 19.45 – 20.45, 7 Termine

Kosten 95 € / erm. 77 €

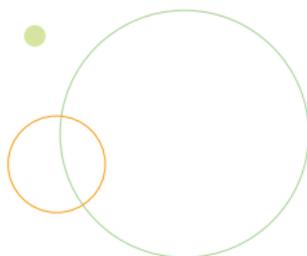
Kursleiterin Annett Walbe

Kurs 7.744 CANTIENICA – Training für Rücken und Becken (Fortgeschrittene)

Termine 21. April bis 26. Mai 2020
Dienstag 19.45 – 20.45, 6 Termine

Kosten 81 € / erm. 66 €

Kursleiterin Annett Walbe



Emilio
vegetarische Küche

052 05 - 87 90 28
www.emilio-vegetarischekueche.de



Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode wurde vom israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelt. Sie wird mittlerweile in vielen Bereichen der Bewegungskunst, der Medizin und der Pädagogik eingesetzt. Die Feldenkrais-Methode hilft, die Ordnung der eigenen Bewegungen bewusst wahrzunehmen, ihnen nachzuspüren – ohne Absicht, ohne Ziel. In dieser Grundhaltung liegt der oft beeindruckende Effekt dieser Methode. Bewegungen werden eleganter, wirkungsvoller, schmerzfrei.

Kurs 7.747 Feldenkrais

Termine 10. Januar bis 3. April 2020
Freitag 15.30 – 17.00 h, 10 Termine

Kosten 135 € / erm. 110 €

Kursleiterin Christine Ruis

Kurs 7.748 Feldenkrais

Termine 24. April bis 26. Juni 2020
Freitag 15.30 – 17.00 h, 6 Termine

Kosten 81 € / erm. 66 €

Kursleiterin Christine Ruis

Feldenkrais am Morgen

NEU!

Kurs 7.749 Feldenkrais am Morgen

Termine 2. bis 23. März 2020
Montag 10.30 – 12.00 h, 6 Termine

Kosten 54 € / erm. 44 €

Kursleiterin Christine Ruis

Kurs 7.750 Feldenkrais am Morgen

Termine 27. April bis 22. Juni 2020
Montag 10.30 – 12.00 h, 5 Termine

Kosten 68 € / erm. 55 €

Kursleiterin Christine Ruis

Heilnetz-Vermittlung



Hilft allen, die ganzheitliche Begleitung (Therapie, Beratung, Coaching, Kurse) suchen, gezielt weiter



Nur die Anbieter*innen werden vermittelt, die ein passendes Angebot haben



Das ist hilfreich, modern und auf jeden Fall ganzheitlich gedacht



WWW.HEILNETZ-OWL.DE

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag

Es geht um die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper in der Bewegung und um die Qualität im Umgang mit sich selbst. Leichte, manchmal ungewöhnliche Bewegungen ermöglichen, neue und ökonomische Bewegungsabläufe kennenzulernen. Diese Entwicklung führt zu einem angenehmen Körpergefühl und öffnet den Weg zu den eigenen Ressourcen. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte warme Kleidung tragen.

Kurs 7.751 **Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag**

Termine 22. Februar 2020
 Samstag 15 – 18 h

Kosten 35 € / erm. 29 €

Kursleiterin Christine Ruis

QiGong-Wohlfühl-Samstag

Dieser Tag lädt ein, sich zu entspannen und dem Körper Gutes zu tun. Vermittelt und geübt werden Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong. Der Körper wird auf sanfte und ruhige Art und Weise bewegt, die Spannung im Körper reguliert, der Geist kommt zur Ruhe. Dazu gibt es Übungen aus der Eutonie und der Spiraldynamik.

Wir widmen uns der »Leichtigkeit im Schultergürtel«.

Kurs 7.763 **QiGong-Wohlfühl-Samstag**

Termine 15. Februar 2020
 Samstag 10 – 16.30 h

Kosten 54 € / erm. 44 €

Kursleiterin Martina Stühmeyer

Ursula Georgii

Intuitive Beraterin und Trainerin



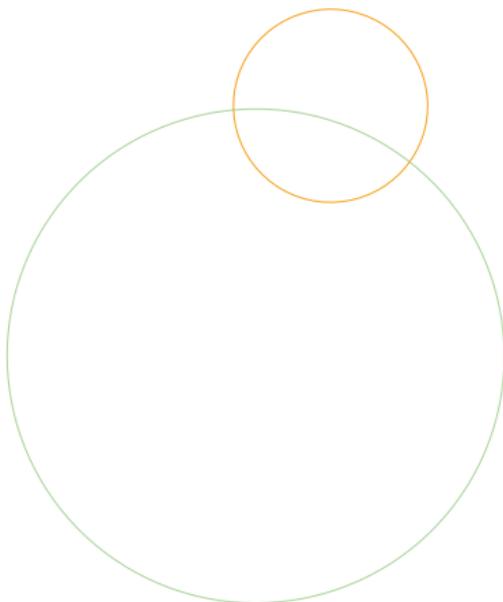
Energiebehandlungen - Aura und Chakra Readings + Healings
 Energieseminare, Kurse und Ausbildungen
 Energetische Raumreinigung

Telefon 0521-5606690 u.georgii@gmx.de www.intuitive-energiearbeit.de

Yoga



- Yoga Sanfte Mittelstufe**
Kurs 7.752 20. Januar bis 23. März 2020
Kurs 7.753 30. März bis 22. Juni 2020
 Montag 18.30 – 20 h, 9 Termine
Kosten 122 € / erm. 99 €
Kursleiterin Cornelia Schmidt
- Hatha Yoga Mittelstufe**
Kurs 7.754 5. Februar bis 1. April 2020
 Mittwoch 16.45 – 18.15 h, 9 Termine
Kosten 122 € / erm. 99 €
Kursleiterin Sandra Weber
- Hatha Yoga Mittelstufe**
Kurs 7.755 22. April bis 24. Juni 2020
 Mittwoch 16.45 – 18.15 h, 8 Termine
Kosten 108 € / erm. 88 €
Kursleiterin Sandra Weber



BellZett-Räume mieten!

Sie suchen helle, freundliche Bewegungsräume?
 Wir haben zwei (60 und 70 m²), die wir stunden-
 oder tageweise vermieten.

Mehr dazu auf www.bellzett.de
 Tel. 0521 - 122109

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Yoga

**Kurs 7.759****Hatha Yoga Sanfte Mittelstufe****Termine**

5. Februar bis 1. April 2020
Mittwoch 18.30 – 20 h, 9 Termine

Kosten

122 € / erm. 99 €

Kursleiterin

Sandra Weber

Kurs 7.760**Hatha Yoga Sanfte Mittelstufe****Termine**

22. April bis 24. Juni 2020
Mittwoch 18.30 – 20 h, 8 Termine

Kosten

108 € / erm. 88 €

Kursleiterin

Sandra Weber

Yoga Basiskurs mit geringen Vorkenntnissen

Kurs 7.761**Yoga Basiskurs mit geringen Vorkenntnissen**

30. Januar bis 19. März 2020

Kurs 7.762

2. April bis 18. Juni 2020
Donnerstag 20 – 21.30 h, 8 Termine

Kosten

108 € / erm. 88 €

Kursleiterin

Sabina Schommers

Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen, die in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erlebt haben oder sich von diesem Thema berührt fühlen.

Wir bieten an:

- ◆ Telefonberatung ◆ Beratung und Therapie ◆ Selbsthilfegruppen
- ◆ Therapiegruppen ◆ Offener Kontakt- und Treffpunkt ◆ Fortbildungen

in barrierefreien Räumen
Sudbrackstr. 36 a

info@wildwasser-bielefeld.de
www.wildwasser-bielefeld.de

fon 05 21.175476

wildwasser

■ Bielefeld e.V.



FRAUEN IN BEWEGUNG

Wer sich rundherum fit fühlen will, ist in diesem Kapitel richtig. Das BellZett Fitness-Programm regt den Kreislauf an, verbessert die Beweglichkeit und steigert die Ausdauer – nicht zuletzt für einen Platz im BellZett-Team für den Hermannslauf.

Fitness

Fitness macht den Kopf frei und lässt das Herz höher schlagen. Beine, Arme, Rumpf – der ganze Körper kommt in Bewegung und lässt die Kraft erahnen, die in ihm steckt.

Kurs 5.208 Fitness

Termine 20. Februar bis 23. April 2020
Donnerstag 18.30 – 20.00 h, 8 Termine

Kosten 108 € / erm. 88 €

Kursleiterin Ute Lemhoefer

Kurs 5.209 Fitness

Termine 30. April bis 25. Juni 2020
Donnerstag 18.30 – 20.00 h, 7 Termine

Kosten 95 € / erm. 77 €

Kursleiterin Ute Lemhoefer

Nordic Walking

Nordic Walking für Frauen jeden Alters, für Anfängerinnen oder Wiedereinsteigerinnen. Informationen zum Nordic Walking (Hintergrund, Wirkung, Kleidung, Stöcke). Nordic Walking ist eine der gesündesten Sportarten, die fit machen und für jede leicht erlernbar ist. Durch den Einsatz der speziellen Stöcke werden 90 % der Muskulatur beansprucht, dabei werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet.

Kurs 5.210 Nordic Walking

Termine 3. März bis 19. Mai 2020
Dienstag 17 – 18 h, 10 Termine
Start am BellZett, Kurs im Park.

Kosten 95 € / erm. 70 €

Kursleiterin Gerlinde Kühl

FRAUEN IN BEWEGUNG

Vorbereitung für Triathlon

NEU!

Schwimmen – Radfahren – Laufen ...

Du bewegst dich gerne und hast dich mal bei dem Gedanken erwischt: »So einen Triathlon würde ich auch mal machen wollen!« Dann komm vorbei – hier ist der Platz für deine Träume ... :)



Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die zum ersten Mal an einem Triathlon-Wettbewerb teilnehmen möchten oder bereits Erfahrung haben und sich gemeinsam mit anderen Frauen vorbereiten möchten. Die Treffen werden von Ute Diekmann koordiniert. Die Idee ist, sich während der Vorbereitung zu unterstützen, gemeinsam zu trainieren und Tipps und Tricks zum Training, zur Ernährung und zur Motivation auszutauschen.

Im Frühling/Sommer starten wir dann gemeinsam bei einem (oder mehreren) Volkstriathlon (500m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufen) in der Umgebung.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Mindestalter: 16 Jahre

Vorbereitung für Triathlon

1. Treffen	Donnerstag 5. März 2020 19.30 h im BellZett-Café.
Termine	Trainingseinheiten »Laufen« immer Donnerstags von 17.30 bis ca. 18.30 h und Samstags ab 9.30 h. Die weitere Planung zu den Einheiten Radfahren, Schwimmen, zu Einzel- und Koppeltraining wird beim ersten Treffen besprochen und verabredet.
Leitung	Ute Diekmann (Jg. 1969): begeisterte Läuferin seit über 20 Jahren, Triathlonerfahrung in der Volkswildstanz, Lauftrainerin (Westf. Laufakademie)



ALLE SIND WILLKOMMEN

Angebote für Frauen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung

Im BellZett sind alle Frauen willkommen – bei all unseren Kursen und Angeboten. Neben unseren Kursen in diesem Programm bieten wir aber auch Kurse für Frauengruppen an. Bei uns im BellZett oder bei Ihnen vor Ort. Sie möchten ein Selbstbehauptungs- oder Bewegungskurs für ihre Gruppe oder haben Interesse an einer Kooperation. Wir koordinieren auch Sprachmittlerinnen. Sprechen sie uns an.

Kontakt

Jutta Schade, Katja Kolodzig unter info@bellzett.de oder 0521-122109



BETHE-STIFTUNG

Gut ankommen, stark weitergehen



Mutter-Tochter-Kurse zur traumasensiblen Gewaltprävention und Persönlichkeitsstärkung für Frauen und Mädchen mit Flucht-erfahrung. Damit sie es wagen (trotz Belastungen) ihre Zukunft zu gestalten, sich trauen, ihren Träumen

und Hoffnungen zu folgen. **Kontakt**

Mira Tkacz, Katja Schierbaum unter info@bellzett.de oder 0521-122109

Dieses Angebot fördert die Bethe-Stiftung aus Köln noch bis zum 31. Dezember 2019 mit einer Spendenverdoppelungsaktion! (S. 28)

WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN!

Persönlichkeitsstärkung, Grenzsetzung und Freude an Bewegung sind unser Anliegen. Sprechen Sie uns an!

Gewaltpräventive Themen

- WenDo (Selbstverteidigung und Selbstbehauptung)
- Grenzen finden/setzen im Einzeltraining
- Deeskalation
- Resilienz und Ressourcen
- Gesundheit und Bewegung

Inhouse-Training

- kompetente Beratung
- Passgenaues Konzept
- individuelle Durchführung
- erfahrene Trainerinnen
- Aktives Lernen mit Spaß

Zielgruppen

- Mädchen ab 5 Jahren
- auf Anfrage Jungen, Trans*, Intersexuelle Kinder
- Mutter und Tochter/Sohn
- Frauen allen Alters
- Mädchen oder Frauen mit Einschränkungen
- Fachkräfte aus sozialen/pädagogischen Arbeitsfeldern
- Ehrenamtliche

Die Kurse können gerne auch in unseren Räumen stattfinden.

Information und Beratung unter:

Tel. 0521 - 122109 oder anmeldung@bellzett.de

Mit Leib und Seele

Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)



Petra Dutz

Körperorientierte Psychotherapie (HPG)
Diplom Pädagogin
Weststraße 68 (am Siegfriedplatz)
33615 Bielefeld
0521/ 9875967
info@kbt-bielefeld.de
www.kbt-bielefeld.de



FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

In der heutigen Zeit werden Stille und Achtsamkeit immer wichtiger, um die Anforderungen und den Stress des Alltags zu bewältigen. In Stille sein und den Augenblick bewusst erleben – das ist unser Angebot für mehr Ausgeglichenheit.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

»Du kannst die Wellen nicht stoppen. Du kannst lernen, sie zu reiten.« Berufliche oder familiäre Belastungen, Schmerzen, Alleinsein, Trauer, Angst und Erschöpfung sind Teil des Lebens. Die Herausforderung ist, einen möglichst heilsamen Umgang mit Stress zu entwickeln. Die Praxis der Achtsamkeit hilft, Verständnis für sich selbst und Einsicht in gewohnte Muster zu gewinnen. MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurs 6.219 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Termine	26. Februar bis 29. April 2020 Mittwoch 18.30 – 21 h, 8 Termine Achtsamkeitstag am 4. April 2020
Infoabend	5. Februar 2020, 18 – 19 h
Kosten	340 € / erm. auf Anfrage inkl. CD, Übungsblätter und Vorgespräch
Kursleiterin	Karin Krudup

Energetischer Selbstschutz

Praktische Übungen aus dem energetischen Selbstschutz ermöglichen es auch in stressigen Situationen in der eigenen Mitte zu bleiben und sich gegen die Energien anderer Menschen angemessen abzugrenzen. Der Energiekörper wird spürbar, kann gestärkt und als Schutzmantel genutzt werden. Das Vertrauen in die intuitive Wahrnehmung und das intuitive Handeln wird gestärkt.

Kurs 6.220 Energetischer Selbstschutz

Termine	3. Februar bis 30. März 2020 Montag 18 – 19.30 h, 9 Termine
Kosten	122 € / erm. 99 €
Kursleiterin	Ursula Georgii

FRAUEN UND ACHTSAMKEIT

Intuitives Basistraining – Die Chakren

Durch praktische Übungen können die feinstofflichen Energien wahrgenommen, harmonisiert und gestärkt werden. Das Lösen von Blockaden und veralteten Mustern und die Aktivierung der Chakren unterstützt die körperliche, emotionale und geistige Balance. Hierdurch entsteht im Hier und Jetzt Offenheit für neue Erfahrungen und mehr Wohlbefinden.

Kurs 6.221 Intuitives Basistraining – Die Chakren

Termine	20. April bis 22. Juni 2020 Montag 18 – 19.30 h, 8 Termine
Kosten	108 € / erm. 88 €
Kursleiterin	Ursula Georgii

Vortrag / Lesung

Burnout – mit Energiearbeit in die Balance **NEU!**

Kurs 6.223 Burnout – mit Energiearbeit in die Balance

Termin	3. April 2020 Freitag 20 – 22 h
Kosten	Freier Eintritt, bitte anmelden!
Kursleiterin	Ursula Georgii

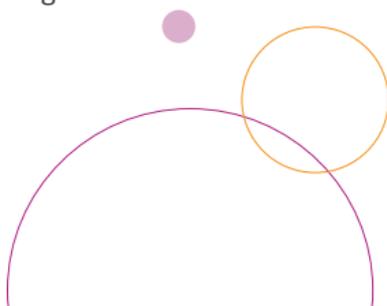
Wochenendkurs

Burnout – mit Energiearbeit in die Balance **NEU!**

Achtsamkeits- und Imaginationsübungen eröffnen neue und kreative Lösungen im Umgang mit den vielfältigen und oft stressigen Anforderungen im Alltag. Durch innere Zentrierung, ein dem eigenen Rhythmus entsprechendes Leben und einer angemessenen energetischen Abgrenzung kommen die eigenen Kräfte wieder in Balance. Hierdurch steht mehr Energie für ein erfülltes und glückliches Sein zur Verfügung.

Kurs 6.224 Burnout – mit Energiearbeit in die Balance

Termine	4. und 5. April 2020 Samstag 14 – 19 h, Sonntag 11 – 15 h
Kosten	115 € / erm. 95 €
Kursleiterin	Ursula Georgii



Führungskompetenzen mit Pferden stärken

Frauen haben vielfältige Führungsaufgaben in beruflichen und privaten Bereichen. Pferde können helfen passende Führungskompetenzen weiter zu entwickeln. In freiem Kontakt geben sie Rückmeldung wie präsent, authentisch, gelassen, klar, entschieden und verbunden Menschen sind. So können eigene Stärken gesehen und ausgebaut und neue Kompetenzen ergänzt und eingeübt werden. In einem achtsamen und sicheren Rahmen wird vom Boden aus mit den Pferden kommuniziert.

Kurs 6.222 Führungskompetenzen mit Pferden stärken

Termine	16. bis 24. Mai 2020 Samstag, 16. Mai 16 – 20 h BellZett Sonntag 17. und 24. Mai 14 – 18 h Pferdehof
Kosten	190 € / erm. 170 €, max. 6 Teilnehmerinnen
Kursleiterin	Tina Blumberg

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Die vier Einführungsabende eignen sich für Einsteigerinnen. Die anschließende Teilnahme an der wöchentlichen offenen Meditationsgruppe vertieft das Verständnis der Praxis.

Kurs 6.225 Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Termine	25. Februar – 24. März 2020 Dienstag 18 – 19.30 h, 4 Termine
Kosten	54 € / erm. 44 €
Kursleiterin	Karin Krudup

Offene Meditationsgruppe

Innehalten – in Stille sein: Es tut gut, nach der Arbeit und den vielfältigen Anforderungen des Tages zur Ruhe zu kommen und sich zu spüren.

Wir sind eine selbstorganisierte Frauengruppe in den Räumen des BellZett, die seit mehr als 20 Jahren in Gemeinschaft meditiert. Die Meditationspraxis ist mit wenigen, einfachen Ritualen strukturiert. Wir praktizieren eine Stunde in Stille: 25 Minuten Sitzen in Stille – 10 Minuten meditatives Gehen – 25 Minuten Stilles Sitzen. Danach gibt es Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und Ausklang.

Offene Meditationsgruppe

Termine	Dienstags, 18 – 19.15 h im Bellzett (hinterer Eingang, dann Treppe hoch)
Kosten	5 € pro Abend, für Förderfrauen frei

BELLZETT INFO

»fit und stark für 100«



Ein sanftes und wirkungsvolles Training für Frauen ab 70 Jahren. Die ganzheitlichen Übungen kräftigen die Muskulatur, verbessern die Kondition und die Koordination.

Regelmäßiges Üben kann vorhandene Einschränkungen der Beweglichkeit mildern, die Lebensqualität erhöhen und das Selbstvertrauen stärken, sich sicher im Alltag zu bewegen. Grundlage des Kurses ist das »fit für 100« Programm des Instituts für angewandte Sportgerontologie e.V. Das Training dauert jeweils eine Stunde.

Zeit: Montag 9.30 - 10.30 Uhr (Frauen und Männer)

Ort: AWO-Aktivitätenzentrum
Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

Zeit: Dienstag 10 - 11 Uhr

Ort: Freie Scholle Nachbarschaftszentrum
Stieghorster Str. 61, 33605 Bielefeld

Zeit: Mittwoch 14.30 - 15.30 Uhr

Ort: Freie Scholle Nachbarschafts-Café
Albert-Schweitzer Str. 2, 33613 Bielefeld

Zeit: Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr

Ort: AWO-Aktivitätenzentrum
Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

Kontakt: Jutta Schade

Tel. 0521 - 12 16 06

Mobil: 0160 - 924 135 29

jutta.schade@bellzett.de



eva kuhlmann

Berufscoaching und Supervision für Soziales und Gesundheit

Coaching und Supervision für Einzelpersonen und Teams
Organisationsberatung

Tel.: 0521-521 96 984 www.evakuhlmann-coaching.de



FRAUEN UND MUSIK

Tanz und Gesang aus purer Freude am Leben: Hier geben sich Frauen gemeinsam der Musik hin, lassen sich von Rhythmen bewegen und tanzen auch mal aus der Reihe.

Afrikanischer Tanz

Typische Bewegungen des afrikanischen Tanzes werden vorgestellt und ein traditioneller westafrikanischer Tanz gelernt. Möglichst barfuß, dem Erdboden verbunden, löst dieser Tanz Blockaden und Verspannungen, und ermöglicht, den eigenen Körper mit Freude und Spaß an der Bewegung positiv wahrzunehmen. Bitte lockere Kleidung und ein Hüfttuch mitbringen.

	Afrikanischer Tanz
Kurs 9.181	17. Februar bis 20. April 2020
Kurs 9.182	27. April bis 22. Juni 2020
	Montag 20 - 21.30 h, 8 Termine
Kosten	108 € / erm. 88 €
Kursleiterin	Marita Hesse

Malerbetrieb

ANNETTE WOLF

Fassadensanierung

Fußbodenbeläge

Raumgestaltung

0521 - 672 30
0171 - 642 58 75
www.malermeisterin-wolf.de

FRAUEN UND MUSIK

Singen, Summen, Atmen**NEU!**

Atem ist Lebenskraft. Singen vertieft unsere Atmung, berührt und weckt uns, unterstützt unsere Lebendigkeit und unseren Ausdruck. Unser Atem und unsere Stimme verbinden uns mit uns selbst und sind Türöffner für die Verbindung mit anderen.

Dieser Nachmittag lädt dich ein, atmend, singend, summend in Fluss zu kommen und deinen eigenen Ausdruck zu vertiefen. Kraftvoll und laut, zart und leise, schräg sich reibend gestalten wir Klangräume mit freien Tönen und mit leichten mehrstimmigen Liedern aus unterschiedlichen Kulturen und spirituellen Richtungen. Verschiedene Atem-, Stimm- und Wahrnehmungsübungen unterstützen dich beim Erforschen deiner stimmlichen Möglichkeiten.

Ob stimmerfahren oder nicht: Alle sind herzlich willkommen. Freude und Interesse am Singen reichen völlig aus.

**Singen, Summen, Atmen –
Herz was willst Du mehr!**

Kurs 9.184

19. Januar 2020

Kurs 9.185

10. Mai 2020

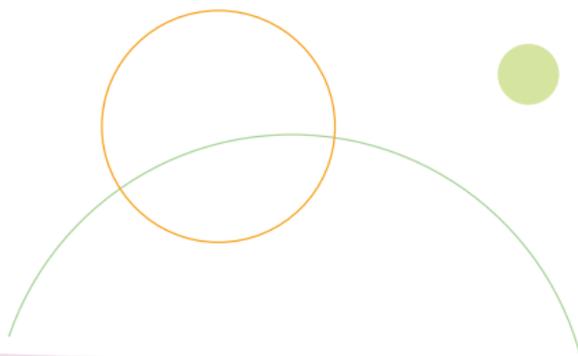
Sonntag 14 - 18 h

Kosten

39 € / erm. 32 €

Kursleiterin

Susanne Weiß, Chorleiterin (Chor für Trost-, Kraft- und Heilung in Bielefeld, Hospizchor Verl) Sängerin, Gesangsbegleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.
www.welt-umarmen-im-gesang.de



Aktuelles auf www.bellzett.de
**Termine für die nächsten Schnupperkurse und
 aktuelle Ergänzungen zum Kursprogramm
 finden Sie immer auf unserer Webseite!**

JEDE SPENDE – DOPPELT WERTVOLL!

Spendenaktion vom 1.10. bis 31.12.2019

Die Bethe Stiftung unterstützt Kurse für Mütter und Töchter mit Fluchterfahrung. »**Gut ankommen, stark weitergehen**« ist das Motto des Projektes, das Frauen und ihre Töchter traumasensibel fördert.



Jede Spende, die zwischen dem 1. Oktober und 31. Dezember 2019 für das Projekt »**Gut ankommen, stark weitergehen**« bei uns eingeht, wird durch die Bethe Stiftung verdoppelt.

- BellZett** – **aktiv im Kinderschutz und in der Gewaltprävention.**
- BellZett** – **Bewegungs- und Freiräume für alle Kinder und Frauen.**
- BellZett** – **wir befähigen Mädchen* und Frauen*, für sich selbst einzutreten.**

Sie können das BellZett jederzeit unterstützen über Geldspenden, Sachspenden oder mit Ihrem persönlichen Engagement. Sprechen Sie uns an: anmeldung@bellzett.de oder spenden Sie direkt auf unser Spendenkonto:

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

Dankeschön!

licht blick

Schmuck | Uhren | TrollBeads
Gehrenberg 12 Bielefeld-Altstadt Tel. 17 21 33

BELLZETT INFO

AUF DEM WEG ZU EINER STARKEN PERSÖNLICHKEIT

**WenDo und Selbstbehauptung für
Mädchen* im Vorschulalter**

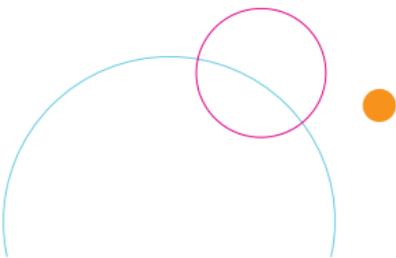
19. März 2020, 15 - 16 h im BellZett-Café

An diesem Termin informieren wir Eltern und Fachkräfte über unsere Konzepte ›WenDo und Selbstbehauptung im Vorschulalter‹ und wie Sie Ihre Kinder bestmöglich unterstützen können.

Anmeldung unter info@bellzett.de
Der Eintritt ist frei, Spende erbeten.

Weitere Vorträge sind in Planung, bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. Sie können uns auch gerne Wünsche oder Anregungen zu neuen Themen nennen.

www.bellzett.de



Ute Diekmann
Heilpraktikerin

Arndtstr. 29
33615 Bielefeld
Telefon 0521 - 17 52 23
www.ute-diekmann.de

Craniosacral-Therapie . Homöopathie . Spagyrik . Dorn-Methode

JETZT FÖRDERFRAU WERDEN:

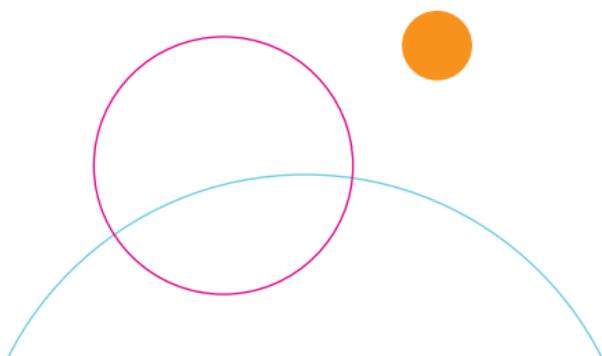
Mitmachen und fünf Vorteile genießen!

10% Rabatt

auf alle Kurse bei einem
monatlichen Förderbeitrag
ab 6 Euro

- Vorteil Nr. 2** Sie können kostenlos an unseren Lauftreffs, Walkingtreffs und Meditationsgruppen teilnehmen.
- Vorteil Nr. 3** Sie setzen aktiv ein Zeichen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen.
- Vorteil Nr. 4** Sie erhalten regelmäßig unsere Programme und alle weiteren Vereinsinfos.
- Vorteil Nr. 5** Sie erhalten jährlich eine Beitragsbescheinigung, die bei der Steuer abzusetzen ist.

www.bellzett.de



BELLZETT INFO



BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich mich zur Förderfrau des Vereins BellZett, Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen e.V., Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld.

Name

Adresse

Telefon

eMail

Ich bin Förderfrau ab ----- und zahle einen
Förderbeitrag von ----- € pro Monat (Mind.beitrag 6 €).

Ich zahle monatlich pro Quartal jährlich

per Dauerauftrag aufs Konto
IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01, BIC: SPBIDE3BXXX
Sparkasse Bielefeld

Ich bin damit einverstanden, dass der Förderbeitrag
von meinem Konto abgebucht wird.

Bank

IBAN

BIC

Die Kündigungsfrist für den Förderbeitrag beträgt 3 Monate.

Ort ----- Datum -----

Unterschrift



WAS IST WENDO?

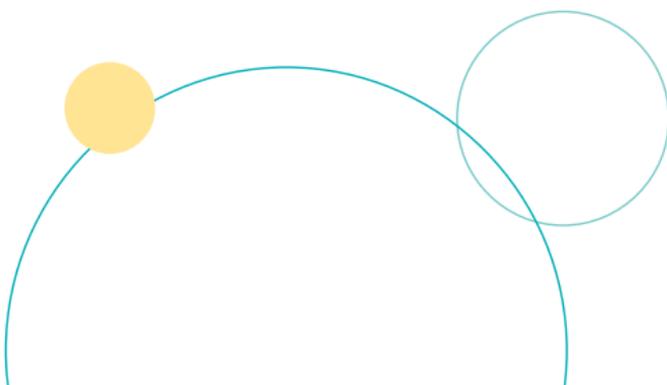
›WenDo‹ ist die Grundtechnik, die methodische Basis, auf der das BellZett seit 1984 unterschiedlichste gewaltpräventive Kurse für Mädchen und Frauen entwickelt.

Selbstbehauptung plus Selbstverteidigung

›WenDo‹ wurde in den 70er Jahren in Kanada entwickelt. Die Gründerinnen trugen den schwarzen Gürtel in verschiedenen Kampfkünsten, heißt: Sie waren bestens trainiert in Selbstverteidigung. Doch ihre Erfahrung zeigte, dass Techniktraining allein nicht reicht, um Frauen und Mädchen zu befähigen, sich gegen Grenzverletzungen, Anmache und Übergriffe zu behaupten – weil Mädchen und Frauen es in der Regel nicht selbstverständlich finden, dass sie das Recht haben, ihre Grenzen zu behaupten,

Darum setzt ›WenDo‹ auf der körperlichen, der emotionalen und auf der geistigen Ebene an: ›WenDo‹ ermutigt Mädchen und Frauen, ihrer Intuition und Wahrnehmung zu trauen. Sie lernen im gegenwärtigen Moment zu sein und entwickeln das Selbstvertrauen, angemessen und entschieden zu handeln, auch wenn sie gerade Angst, Unwohlsein, Peinlichkeit, Ohnmacht, Ärger oder Wut empfinden.

Alle Frauen können im BellZett ›WenDo‹ trainieren, unabhängig von ihrem Alter, ihrer Herkunft, möglichen Gewalterfahrungen, sexuellen Orientierungen oder Körperformen. Das WenDo-Konzept ›MädchenStärken‹ ist spielerischer gestaltet und greift die Themen von Mädchen in altersadäquater Weise auf.



WENDO

›WenDo‹ für Frauen

WenDo wirkt als Gewaltprävention doppelt: Einerseits stärkt das Training die Persönlichkeit, damit Frauen ihre Grenzen wahrnehmen und entschieden setzen können. Gleichzeitig vermittelt ›WenDo‹ Techniken, mit denen Frauen sich in bedrohlichen Situationen körperlich wehren können.

Die besondere Qualität des BellZett ist es, ›WenDo‹ für unterschiedliche Zielgruppen vorhalten und entwickeln zu können: Für Frauen jeden Alters, für Frauen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen, für bestimmte Berufsgruppen, für Frauen in Führungspositionen und für Ehrenamtliche – nicht nur in Gruppen, sondern auch als Einzeltraining. Die Trainerinnen bilden sich kontinuierlich zu aktuellen Themen fort, beispielsweise zu Trauma, Gewalt am Arbeitsplatz, im virtuellen Netz, Blind-Dates, Stalking etc.

›WenDo‹ für Mädchen

Eltern, Lehrer, Erzieher und Schulsozialarbeiter möchten alle, dass Kinder beschützt aufwachsen, dass sie lernen, ihre Meinung zu sagen und sich gegen Übergriffe zu wehren. Dafür lernen Mädchen in den ›MädchenStärken‹-Kursen, dass sie das Recht haben, »Nein« zu sagen und wie sie sich deutlich ausdrücken können, auch gegenüber Erwachsenen.

Viele Mädchenkurse finden in Kooperation mit Schulen und Kindergärten statt. Für alle Mädchenkurse richten wir auf Wunsch einen Zusatztermin für Eltern und/oder Mitarbeiterinnen ein. Wir bieten auch Kurse, die Mütter ins Training einbeziehen, zum Beispiel in WenDo-Kursen für Mutter und Tochter. Im Mittelpunkt steht hier, Gemeinsamkeiten zu fördern und sich gegenseitig zu unterstützen.

Der Mädchenkurs kann die Präventionsarbeit zuhause oder in der Schule nicht ersetzen, aber wirkungsvoll ergänzen.

WenDo-Einzeltraining

Wir bieten auch WenDo Einzeltrainings an. Hier können Sie zum Beispiel an individuellen Themen wie »klare Grenzen setzen« arbeiten.

**Infos anfordern unter
anmeldung@bellzett.de**

Anmeldung

Das Kleingedruckte | Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus organisatorischen Gründen keine Anmeldebestätigungen (außer bei eMails) verschicken. Sollte ein Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, erhalten Sie eine Absage.

Anmeldebedingungen | Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Sie verpflichten sich, die Kursgebühr in voller Höhe bis eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

Abmeldung | Eine Abmeldung ist kostenfrei bis 30 Tage vor Kursbeginn. Bis 15 Tage vorher berechnen wir 15 € Bearbeitungsgebühr, bei Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn berechnen wir die Hälfte, danach die volle Kursgebühr.

Ermäßigung | Pro Kurs stehen maximal drei ermäßigte Plätze zur Verfügung für Frauen oder Familien mit geringem Einkommen. Wenn Sie über wenig Geld verfügen, lohnt sich eine Nachfrage. Wir finden (fast) immer eine Lösung.

Hiermit melde ich mich/mein Kind verbindlich für folgenden Kurs an:

Titel _____

Termin _____ KursNr. _____

Name _____

Vorname _____ Jg. _____

Name der Tochter _____ Alter: _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

eMail _____

Telefon tagsüber _____

Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen.

Datum _____ Unterschrift _____

Ich überweise die Kursgebühr eine Woche vor Kursbeginn auf das Konto

IBAN:

DE43 4805 0161 0062 008 701

BIC: SPBIDE33XXX

Sparkasse Bielefeld

Ich bin Förderfrau des Vereins (10 % Rabatt).

10% Rabatt auf alle Kurse erhalten Sie, wenn Sie bei uns Förderfrau werden. Schon mit 6 € pro Monat können Sie den Verein unterstützen.

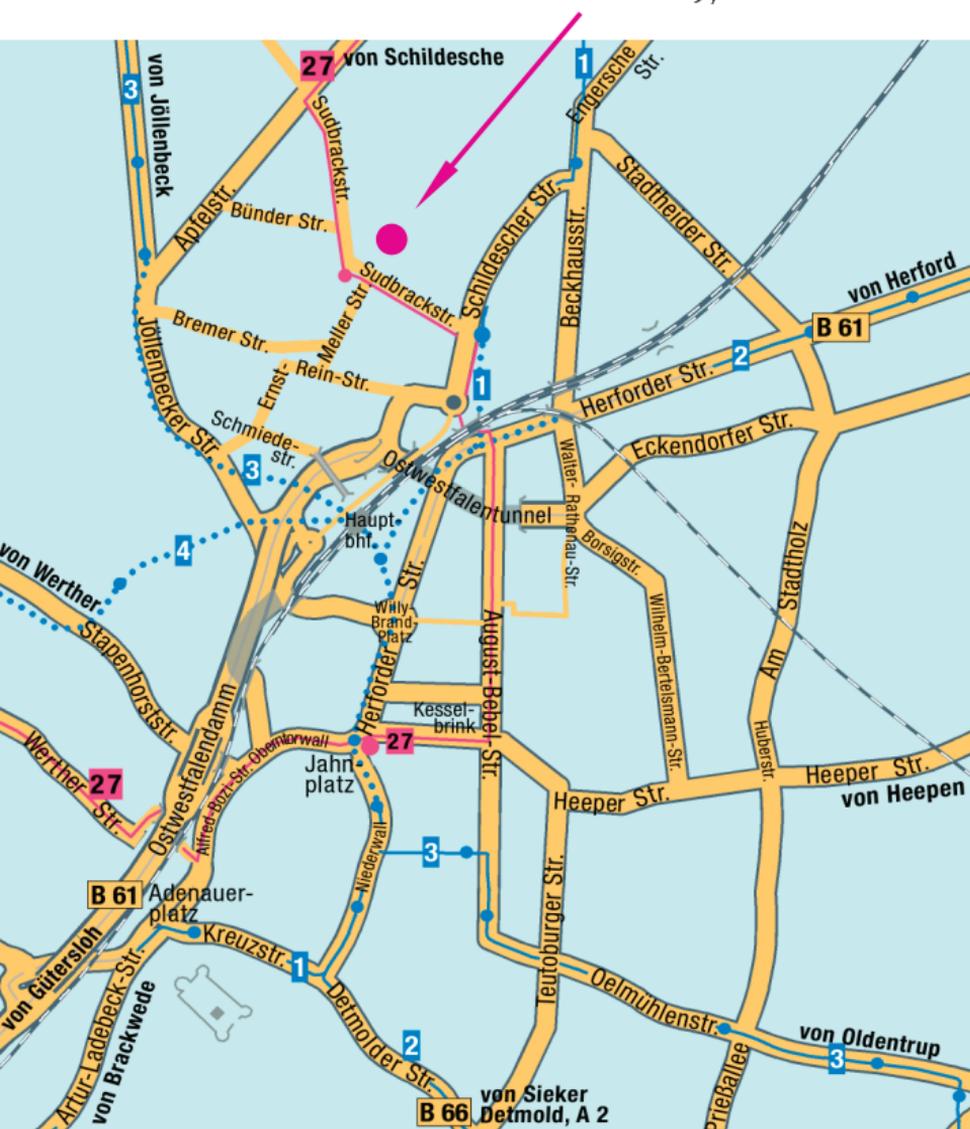
Haftung | Die Teilnahme sowie Benutzung sämtlicher Vereinsräume erfolgt auf eigene Gefahr. Es ist eine Haftungsfreistellung bis zur groben Fahrlässigkeit gegeben. Die Teilnehmerin haftet für selbstverschuldete Schäden und erklärt, dass für sie eine ausreichende Unfall- und Krankenversicherung besteht.

SO FINDEN SIE ZU UNS

Sie erreichen das BellZett mit der Straßenbahn Linie 1, Haltestelle Sudbrackstraße oder mit dem Bus Linie 27, Halt Meller Straße.

Zentraler Umsteigeplatz für Linie 27 ist der Jahnplatz. Alle Linien der Straßenbahn treffen sich an Jahnplatz und Hauptbahnhof.

Sudbrackstr. 36a



Impressum

Herausgeberin BellZett e.V. | www.bellzett.de

Satz Aiga Kornemann | aigiko.de

Fotos Fabienne Karmann, LSB NRW, Nadja Oubaid, Hermine Oberück

ÜBERBLICK

START	WOCHENTAG	KURS
10. Jan	Freitag	Feldenkrais
17. Jan	Freitag	Beckenbodentraining
20. Jan	Montag	Yoga Sanfte Mittelstufe
30. Jan	Donnerstag	Yoga Basiskurs
03. Feb	Montag	Energetischer Selbstschutz
04. Feb	Dienstag	CANTIENICA
05. Feb	Mittwoch	Hatha Yoga Mittelstufe
17. Feb	Montag	Afrikanischer Tanz
20. Feb	Donnerstag	Fitness
22. Feb	Samstag	Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag
25. Feb	Dienstag	Achtsamkeitsmeditation Basiskurs
26. Feb	Mittwoch	MBSR Achtsamkeitstraining
29. Feb	Samstag	WenDo und Trauma
02. Mar	Montag	Feldenkrais am Morgen
03. Mar	Dienstag	Nordic Walking
05. Mar	Donnerstag	Vorbereitung für Triathlon
21. Mar	Samstag	Wendo Kompakt (7 - 10 J.)
27. Mar	Freitag	Wendo Kompakt (16 - 20 J.)
30. Mar	Montag	Yoga Sanfte Mittelstufe
02. Apr	Donnerstag	Yoga Basiskurs
03. Apr	Freitag	Vortrag/Lesung Ursula Georgii
04. Apr	Samstag	Wochenende Energiearbeit
06. Apr	Montag	Starke Osterferien (7 - 11 J.)
20. Apr	Montag	Intuitives Basistraining – Chakren
21. Apr	Dienstag	CANTIENICA Basiskurs
22. Apr	Mittwoch	Hatha Yoga (Sanfte) Mittelstufe
23. Apr	Donnerstag	Selbstbehauptung im Vorschulalter
24. Apr	Freitag	WenDo Kompakt (16 - 20 J.)
24. Apr	Freitag	Feldenkrais
27. Apr	Montag	Feldenkrais am Morgen
27. Apr	Montag	Afrikanischer Tanz
30. Apr	Donnerstag	Fitness
16. Mai	Samstag	Achtsamkeit mit Pferden
06. Jun	Samstag	Selbststärkung mit Pferden
11. Jun	Donnerstag	Mutter und Tochter
20. Jun	Samstag	WenDo Kompakt
26. Jun	Freitag	Wendo Kompakt (13 - 15 J.)
29. Jun	Montag	Tierisch Starker Sommer (7 - 11 J.)

KONTAKT

BellZett e.V.

Sudbrackstraße 36 a, 33611 Bielefeld

Tel. 0521-122109, eMail anmeldung@bellzett.de, info@bellzett.de

Bürozeiten: Mo./Di./Do. 9 - 12 h + Mi. 14 - 17 h

Bankverbindung

IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01

BIC: SPBIDE3BXXX; Sparkasse Bielefeld

www.bellzett.de | Sie finden uns auch auf facebook