

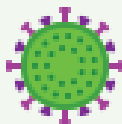
1. Halbjahr  
2021

**BellZETT**

*Schön  
stark*

## Gewappnet für & gegen Corona

Wenn nötig, wechseln wir ins  
Netz: Fast alle Kurse können  
online oder hybrid stattfinden.



## HERZLICH WILLKOMMEN im BellZett-Kursprogramm fürs 1. Halbjahr 2021

War es schon mal wichtiger, in Bewegung zu sein, regelmäßig auch innerlich durchzulüften und gut für sich zu sorgen? Genau. Pandemie hin oder her. **WenDo**, **Gesundheitskurse**, **Achtsamkeit** und **Fitness** sind bei uns Programm. Im **BellZett** machen Frauen\* Frauen\* fit und alle sind willkommen, vom Mädchen\* im Vorschulalter bis zur Hundertjährigen.

Den nächsten **Tag der offenen Tür** gestalten wir am **30. Januar** im virtuellen Raum: Seien Sie von 14 - 17 Uhr via Zoom dabei. Alle Infos zum Programm und zur Anmeldung finden Sie auf **www.bellzett.de**. Lernen Sie unsere neuen Kursangebote kennen: **Yoga für den Rücken**, **Pilates** und **Tai Chi Quan**. Viele Referentinnen werden dabei sein, um Kurse vorzustellen und Ihre Fragen zu beantworten.

Im Shutdown können die meisten unserer Kurse online oder hybrid stattfinden. Aber natürlich freuen wir uns, Sie bald wieder vor Ort in unseren Bewegungsräumen zu begrüßen. Auf unser Hygienekonzept und auf die Leistung unserer Luftreiniger können Sie sich verlassen. Auch dazu finden Sie Genaues und jeweils aktuelle Informationen auf unserer Webseite **www.bellzett.de**

Wir freuen uns auf Sie! **Das BellZett-Team**

\* steht dafür, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt und „Mädchen“ und „Frauen“ soziale Zuschreibungen sind.

>>> **www.bellzett.de**



Unsere neuen Luft-  
reiniger filtern auch Viren!

# INHALT

## MÄDCHEN\* UND WENDO

Selbstbehauptung im Vorschulalter	4
WenDo (6 - 9 Jahre)	4
WenDo (10 - 15 Jahre)	5
Starke Osterferien	6
Mutter und Tochter	7
WenDo im Projekt ›Sicher (weiter)gehen‹	8

## FRAUEN\* UND WENDO

WenDo und Trauma	10
WenDo	11
WenDo – Angstfrei und sicher durch den Alltag	11

## FRAUEN\* UND GESUNDHEIT

Cantienica® Beckenbodentraining	12
Cantienica – Training für Rücken und Becken	13
Cantienica	14
Feldenkrais	14
Feldenkrais Wohlfühl-Samstag	15
Yoga	16 - 18
Pilates	19

## FRAUEN\* IN BEWEGUNG

Fitness	20
Nordic Walking	20

## FRAUEN\* UND ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	22
Energiearbeit	23
Tai Chi Quan	24

## FRAUEN\* UND MUSIK

Afrikanischer Tanz	26
Singen, Summen, Atmen	27
Empowerment durch Tanz und Bewegung	27

## BELLZETT INFO

Vorträge und Informationsveranstaltungen	25
Wir kommen auch zu Ihnen	9
›Fit und stark für 100‹	21
Jetzt Förderfrau* werden	28
Anmeldekarte für Kurse	29 + 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.

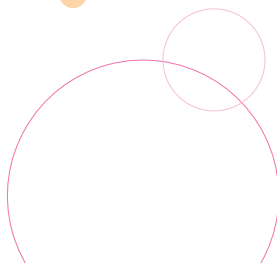
## Selbstbehauptung im Vorschulalter

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

<b>Kurs 1.330</b>	<b>Selbstbehauptung im Vorschulalter</b>
<b>Termine</b>	27. April bis 25. Mai 2021 Dienstags 15 - 16 h, 5 Termine
<b>Kosten</b>	55 € / erm. 44 € 5 Termine + 1 Termin parallel für die Eltern
<b>Kursleiterin</b>	Mira Tkacz

## WenDo Kompakt-Grundkurs (6 - 9 Jahre)

<b>Kurs 1.331</b>	<b>WenDo Kompakt-Grundkurs</b>
<b>Termine</b>	6. und 7. März 2021 Samstag und Sonntag 11 - 15 h, 2 Termine
<b>Kosten</b>	72 € / erm. 60 €
<b>Kursleiterin</b>	Katja Schierbaum



## MÄDCHEN\* UND WENDO

**WenDo Kompakt-Grundkurs (10 - 12 Jahre)**

<b>Kurs 1.332</b>	<b>WenDo Kompakt-Grundkurs</b>
<b>Termine</b>	5. und 6. Juni 2021 Samstag und Sonntag 11 – 15 h, 2 Termine
<b>Kosten</b>	72 € / erm. 60 €
<b>Kursleiterin</b>	Regina Rawe

**WenDo Kompakt-Grundkurs (13 - 15 Jahre)**

<b>Kurs 1.333</b>	<b>WenDo Kompakt-Grundkurs</b>
<b>Termin</b>	Freitag 19. März 2021, 16 – 20 h
<b>Kosten</b>	40 € / erm. 32 €
<b>Kursleiterin</b>	Mira Tkacz

<b>Kurs 1.334</b>	<b>WenDo Kompakt-Grundkurs</b>
<b>Termin</b>	Freitag 11. Juni 2021, 16 – 20 h
<b>Kosten</b>	40 € / erm. 32 €
<b>Kursleiterin</b>	Mira Tkacz

»» Tipps zur Selbstbehauptung  
findest du auch auf unserem youtube-Kanal :)

**Infoveranstaltungen via Zoom****Elterninfo: WenDo für Mädchen\* im BellZett**

Freitag 12. März 2021, 14.30 – 16 h  
Bitte mit Anmeldung unter [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)  
Wir schicken Ihnen dann Link und Zugangscode.  
**siehe Seite 25**

**WenDo – Info für Fachkräfte und Interessierte**

Donnerstag 18. Februar 2021, 10 – 11.30 h  
Referentinnen: Mira Tkacz + Kerstin Schachtsiek  
Bitte mit Anmeldung unter [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)  
Wir schicken Ihnen dann Link und Zugangscode.  
**siehe Seite 25**

## Starke Osterferien

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

Viele der Kurse sind »inklusiv«, was bedeutet, dass optimalerweise Mädchen\* mit und ohne körperliche oder geistige Einschränkungen gemeinsam teilnehmen. Bitte etwas zu essen für die kleinen Pausen, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

### **Kurs 1.313** Starke Osterferien (7 - 10 Jahre)

**Termine** 29. bis 31. März 2021  
Montag bis Mittwoch 9.30 - 13.30 h, 3 Termine

**Kosten** 95 € / erm. 77 €

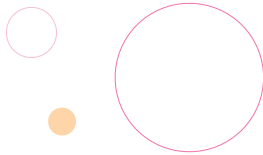
**Kursleiterin** Regina Rawe

### **Kurs 1.335** Starke Osterferien (10 - 12 Jahre)

**Termine** 7. bis 9. April 2021  
Mittwoch bis Freitag 9.30 - 13.30 h, 3 Termine

**Kosten** 95 € / erm. 77 €

**Kursleiterin** Kirsten Roß



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

# 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 0.142 Mutter und Tochter (7 - 9 Jahre)**

**Termin** Sonntag 1. Mai 2021, 10 - 17 h

**Kosten** 105 € / erm. 80 €

Preis gilt für Mutter und Tochter

**Kursleiterin** Mira Tkacz und Marie Welpmann

**Wenn Sie Interesse an einem Mutter und Sohn Kurs haben, melden Sie sich bitte bei uns unter [anmeldung@bellzett.de](mailto:anmeldung@bellzett.de)**



# MÄDCHENHAUS

Bielefeld e.V.

## Hilfe und Unterstützung für Mädchen und junge Frauen

Renteistr. 14 | 33602 Bielefeld | [www.maedchenhaus-bielefeld.de](http://www.maedchenhaus-bielefeld.de) | [info@maedchenhaus-bielefeld.de](mailto:info@maedchenhaus-bielefeld.de)

### Beratungsstelle:

Tel. 0521 . 17 30 16

### Fachberatungsstelle gegen Zwangsheirat:

Tel. 0521 . 521 68 79 | [www.zwangsheirat-nrw.de](http://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](http://www.maedchensicherinklusive-nrw.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 1.337 WenDo Kompakt-Grundkurs (16 - 20 Jahre)

**Termine** 12. und 13. Februar 2021  
Freitag 16 – 20 h und Samstag 11 –15 h, 2 Termine

**Kosten** 81 € / erm. 10 €

**Kursleiterin** Katja Schierbaum

#### Kurs 1.336 WenDo Kompakt-Grundkurs (ab 20 Jahre)

**Termine** 23. und 24. April 2021  
Freitag 16–20 h und Samstag 11 –15 h, 2 Termine

**Kosten** 81 € / erm. 10 €

**Kursleiterin** Katja Schierbaum

### Schnupperkurse WenDo für junge Frauen\* ab 16 Jahren Aktionswochen gegen Rassismus

**Ort** Im grünen Würfel / Kesselbrink

**Kurs 1.338** 15. März 2021

**Kurs 1.339** 12. April 2021  
Montag 15.30 – 17 h

**Kosten** 5 € / erm. 2 €

**Kursleiterin** Katja Schierbaum

Gefördert vom

**LWL**

Für die Menschen,  
Für Westfalen-Lippe.

## 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





## WIR KOMMEN GERN 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\* und Inter\* Kinder
- Mutter und Tochter/Sohn
- Frauen\* jeden 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](mailto:anmeldung@bellzett.de)**

**FRAUEN**   
**Notruf** 12 42 48  
 Bielefeld e.V.

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

Jöllenecker Str. 57 | 33613 Bielefeld | Tel. 0521. 12 42 48 | [info@frauennotruf-bielefeld.de](mailto:info@frauennotruf-bielefeld.de)

[www.frauennotruf-bielefeld.de](http://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 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 2.253**    **WenDo und Trauma**

**Termine**            20. und 21. März 2021  
 Samstag und Sonntag 14 – 18.30 h, 2 Termine  
 Auch als Einzelcoaching möglich – per Video  
 oder telefonisch (Termine nach Vereinbarung)

**Kosten**             81 € / erm. 60 €

**Kursleiterin**      Tina Blumberg

## Vortrag WenDo (per Zoom)

### **Feministische Selbstbehauptung + Selbstverteidigung für Frauen\* in Gruppen und Einzeltrainings**

Donnerstag 11. Februar 2021, 16 – 17.30 h

Referentinnen: Tina Blumberg + Kerstin Schachtsiek

Bitte mit Anmeldung unter [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)

Wir schicken Ihnen dann Link und Zugangscode.

**siehe Seite 25**

## FRAUEN\* UND WENDO

### WenDo Kompakt

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

<b>Kurs 2.254</b>	<b>WenDo Kompakt</b>
<b>Termine</b>	6. und 7. Februar 2021 Samstag und Sonntag 14 - 18.30 h, 2 Termine
<b>Kosten</b>	81 € / erm. 60 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg

<b>Kurs 2.255</b>	<b>WenDo Kompakt</b>
<b>Termine</b>	15. und 16. Mai 2021 Samstag und Sonntag 14 - 18.30 h, 2 Termine
<b>Kosten</b>	81 € / erm. 60 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg

### WenDo Aufbau

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

<b>Kurs 2.256</b>	<b>WenDo Aufbau</b>
<b>Termin</b>	Samstag 19. Juni 2021, 11 - 17 h
<b>Kosten</b>	54 € / erm. 44 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg

### Aktionswochen gegen Rassismus

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

<b>Kurs 2.257</b>	<b>Schnupperkurs WenDo</b>
<b>Termin</b>	Donnerstag 4. März 2021, 15 - 18 h
<b>Kosten</b>	10 € / erm. 5 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg

### WenDo – Sicher durch den Alltag

Ein Angebot für »ältere Frauen\*«. Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

<b>Kurs 2.258</b>	<b>WenDo – Sicher durch den Alltag</b>
<b>Termine</b>	3. bis 31. Mai 2021 Montag 16 - 18 h, 4 Termine
<b>Kosten</b>	72 € / erm. 59 €
<b>Kursleiterin</b>	Tina Blumberg



# 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



### Training für Rücken und Becken - schonend/Basis

Sie möchten eine gute Haltung und weniger Probleme mit Rücken, Schultern oder Becken? Beim Training werden Wirbelsäule und Becken aufgerichtet und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Jede Übung bezieht den ganzen Körper ein, bewirkt mehr Länge und Leichtigkeit und schult die Wahrnehmung für die eigene Haltung. Rücken, Schultern und Beckenboden werden trainiert und gekräftigt, alle Knochen und Gelenke gedehnt und entlastet. Viele Übungen können auch problemlos in den Alltag einbezogen werden, um dauerhafte Haltungsverbesserungen zu erzielen.

#### **Kurs 7.783** CANTIENICA® Beckenbodentraining

**Termine** 12. Januar bis 16. März 2021  
Dienstag 18.15 – 19.15 h, 8 Termine  
**Kosten** 108 € / erm. 88 €  
**Kursleiterin** Annett Walbe

#### **Kurs 7.784** CANTIENICA® Beckenbodentraining

**Termine** 13. April bis 15. Juni 2021  
Dienstag 18.15 – 19.15 h, 7 Termine  
**Kosten** 95 € / erm. 77 €  
**Kursleiterin** Annett Walbe

## FRAUEN\* UND GESUNDHEIT

CANTIENICA **Training für Rücken und Becken, mit mehr Power**

Ganzkörpertraining mit detaillierter Anleitung für intensive Dehnung der Knochen, Muskeln, Faszien. Die Körperwahrnehmung wird verfeinert und Raum zwischen den Knochen und Gelenken geschaffen, um Haltung und Fitness zu verbessern und Problem-bereiche zu entlasten.

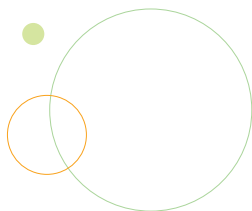
Besonders geeignet ist dieser Kurs für Teilnehmerinnen, die bereits Erfahrungen mit der CANTIENICA®-Methode haben und sich stärker fordern möchten; auch für Einsteigerinnen nach Absprache, wenn sie mindestens 1 Stunde im Basiskurs absolviert haben.

**Kurs 7.785 CANTIENICA – Training für Rücken und Becken – mit mehr Power**

**Termine** 12. Januar bis 16. März 2021  
Dienstag 19.45 – 20.45 h, 8 Termine  
**Kosten** 108 € / erm. 88 €  
**Kursleiterin** Annett Walbe

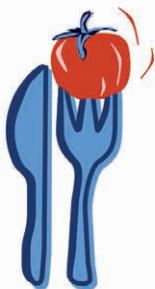
**Kurs 7.786 CANTIENICA – Training für Rücken und Becken – mit mehr Power**

**Termine** 13. April bis 15. Juni 2021  
Dienstag 19.45 – 20.45 h, 7 Termine  
**Kosten** 95 € / erm. 77 €  
**Kursleiterin** Annett Walbe



**Emilio**  
*vegetarische Küche*

052 05 - 87 90 28  
[www.emilio-vegetarischekueche.de](http://www.emilio-vegetarischekueche.de)



## CANTIENICA Beckenbodentraining



Die anatomisch gute Haltung und der konsequente Einsatz der Beckenbodenmuskulatur sind die wesentlichen 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.

### **Kurs 7.805** CANTIENICA- Beckenbodentraining

<b>Termine</b>	11. und 12. Juni 2021 Freitag 17 – 20 h und Samstag 9 – 15 h, 2 Termine
<b>Kosten</b>	125 € / erm. 99 €
<b>Kursleiterin</b>	Kathrin Andres

## 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 7.787** Feldenkrais

<b>Termine</b>	15. Januar bis 26. März 2021 Freitag 15.30 – 17.00 h, 10 Termine
<b>Kosten</b>	135 € / erm. 110 €
<b>Kursleiterin</b>	Christine Ruis

### **Kurs 7.788** Feldenkrais

<b>Termine</b>	16. April bis 4. Juni 2021 Freitag 15.30 – 17.00 h, 6 Termine
<b>Kosten</b>	81 € / erm. 66 €
<b>Kursleiterin</b>	Christine Ruis

## 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 7.793** Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag**Termin** Samstag 13. Februar 2021, 15 – 18 h**Kosten** 40 € / erm. 32 €**Kursleiterin** Christine Ruis**Kurs 7.794** Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag**Termin** Samstag 13. März 2021, 15 – 18 h**Kosten** 40 € / erm. 32 €**Kursleiterin** Christine Ruis**Kurs 7.795** Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag**Termin** Samstag 12. Juni 2021, 15 – 18 h**Kosten** 40 € / erm. 32 €**Kursleiterin** Christine Ruis

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

## Hatha Yoga



Im Yoga geht es um das Tun, das Üben von Bewegung und Haltungen und einem achtsamen Umgang mit sich selbst, der zu mehr Bewusstheit in allen Lebensbereichen führt. Die Teilnehmerinnen\* lernen Hatha-Yoga-Stellungen, Entspannungstechniken und Meditation kennen.

**Kurs 7.789**    **Hatha Yoga Mittelstufe**  
**Termine**        20. Januar bis 24. März 2021  
                           Mittwoch 16.45 – 18.15 h, 9 Termine  
**Kosten**            122 € / erm. 99 €  
**Kursleiterin**     Sandra Weber

**Kurs 7.790**    **Hatha Yoga Sanfte Mittelstufe**  
**Termine**        20. Januar bis 24. März 2021  
                           Mittwoch 18.30 – 20 h, 9 Termine  
**Kosten**            122€ / erm. 99 €  
**Kursleiterin**     Sandra Weber

**Kurs 7.797**    **Hatha Yoga Mittelstufe**  
**Termine**        14. April bis 23. Juni 2021  
                           Mittwoch 16.45 – 18.15 h, 9 Termine  
**Kosten**            122 € / erm. 99 €  
                           (nicht am 12.Mai + 19. Mai)  
**Kursleiterin**     Sandra Weber

**Kurs 7.798**    **Hatha Yoga Sanfte Mittelstufe**  
**Termine**        14. April bis 23. Juni 2021  
                           Mittwoch 18.30 – 20 h, 9 Termine  
**Kosten**            122 € / erm. 99 €  
                           (nicht am 12.Mai + 19. Mai)  
**Kursleiterin**     Sandra Weber

## Malerbetrieb

# ANNETTE WOLF

Fassadensanierung

Fußbodenbeläge

Raumgestaltung

0521 – 672 30  
 0171 – 642 58 75  
[www.malermeisterin-wolf.de](http://www.malermeisterin-wolf.de)



## FRAUEN\* UND GESUNDHEIT

## Yoga

Im Kurs wird Hatha-Yoga-Stil praktiziert, der sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen des westlichen Menschen orientiert. Neben den Körperübungen, -haltungen (Asanas) werden verschiedene Atemtechniken (Pranayama) geübt. Zum Ende jeder Übungsstunde wird eine Tiefenentspannung (Yoga Nidra) angeboten.

Um die Übungen entsprechend halten und richtig ausführen zu können, nutzen wir Hilfsmittel, wie Decken, Yoga-Kissen, Gurte und Blöcke. Aufgrund der aktuellen Corona Lage wäre es gut, einen Yoga-Gurt und zwei Yoga-Blöcke mitzubringen.

**Kurs 7.791** Yoga Sanfte Mittelstufe

**Termine** 11. Januar bis 15. März 2021  
Montag 18.30 – 20 h, 9 Termine

**Kosten** 122 € / erm. 99 €

**Kursleiterin** Cornelia Schmidt

**Kurs 7.796** Yoga Sanfte Mittelstufe

**Termine** 12. April bis 21. Juni 2021  
Montag 18.30 – 20 h, 9 Termine

**Kosten** 122 € / erm. 99 €

**Kursleiterin** Cornelia Schmidt

**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.

## Yoga für den Rücken

**NEU!**

In diesem Kurs werden auf sanfte Weise Grundlagen des Hatha-Yoga vermittelt. Mithilfe der Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungseinheiten wird nicht nur der Körper flexibilisiert, gekräftigt und gedehnt, sondern auch Bewusstheit und innere Entspannung gefördert. Hatha-Yoga bietet dadurch einen Weg, bei sich und im Hier und Jetzt anzukommen.

### **Kurs 7.799** Yoga für den Rücken

**Termine** 14. Januar bis 11. März 2021  
Donnerstag 20 – 21.30 h, 8 Termine

**Kosten** 108 € / erm. 88 €

**Kursleiterin** Simone Krähe

### **Kurs 7.800** Yoga für den Rücken

**Termine** 18. März bis 10. Juni 2021  
Donnerstag 20 – 21.30 h, 8 Termine

**Kosten** 108 € / erm. 88 €

**Kursleiterin** Simone Krähe

## 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](mailto:anmeldung@bellzett.de)

## FRAUEN\* UND GESUNDHEIT

## Pilates



NEU!

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das die Tiefenmuskulatur kräftigt und eine gesunde Körperhaltung fördert. Dabei werden v.a. die Muskeln rund um die Wirbelsäule, das sogenannte ‚Powerhouse‘, gestärkt. Das ausgleichende Training schließt Muskelaufbau und Stretching mit ein, und wirkt den Verspannungen des Alltags aktiv entgegen. Durch ein konzentriertes Ausführen der Übungen und bewusstes Atmen werden Koordination und Körperwahrnehmung geschult.

### Kurs 7.801 Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

**Termine** 1. Februar bis 8. März 2021  
Montag 17 – 18 h, 6 Termine

**Kosten** 54 € / erm. 44 €

**Kursleiterin** Christina Scholz

### Kurs 7.802 Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

**Termine** 15. März bis 26. April 2021  
Montag 17 – 18 h, 6 Termine

**Kosten** 54 € / erm. 44 €

**Kursleiterin** Christina Scholz

### Kurs 7.803 Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

**Termine** 7. Juni bis 12. Juli 2021  
Montag 17 – 18 h, 6 Termine

**Kosten** 54 € / erm. 44 €

**Kursleiterin** Christina Scholz

*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\* 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.

## 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 5.215** Fitness

**Termine** 4. Februar bis 25. März, 8 Termine  
Donnerstag 18.30 – 20 h

**Kosten** 108 € / erm. 88 €

**Kursleiterin** Ute Lemhoefer

### **Kurs 5.216** Fitness

**Termine** 15. April– 1. Juli, 10 Termine  
Donnerstag 18.30 – 20 h

**Kosten** 135€ / erm. 110€

**Kursleiterin** Ute Lehmhöfer

## 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 macht 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 5.214** Nordic Walking

**Termine** 9. März bis 11. Mai 2021  
Dienstag 17 – 18 h, 10 Termine

**Kosten** 90 € / erm. 70 €

**Kursleiterin** Gerlinde Kühl

### »fit und stark für 100«



Aufgrund der Corona-Pandemie können sich Kurszeiten und Veranstaltungsorte kurzfristig ändern. Bitte informieren Sie sich unter 0521-122109 oder auf [bellzett.de](http://bellzett.de)

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 h (Frauen\* und Männer\*)

**Ort:** AWO-Aktivitätenzentrum  
Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

**Zeit:** Dienstag 10 – 11 h

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

**Zeit:** Mittwoch 14.30 – 15.30 h

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

**Zeit:** Donnerstag 10.30 – 11.30 h

**Ort:** AWO-Aktivitätenzentrum  
Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

**Kontakt:** Jutta Schade

Tel. 0521 - 12 16 06

Mobil: 0160 - 924 135 29

[jutta.schade@bellzett.de](mailto: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](http://www.evakuhlmann-coaching.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 6.233** Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

<b>Termine</b>	24. Februar bis 28. April 2021 Mittwoch 18 – 21 h, 8 Termine
<b>Kosten</b>	340 € / erm. nach Absprache, es kann auch in Raten gezahlt werden
<b>Kursleiterin</b>	Karin Krudup
<b>Achtsamkeitstag:</b>	Sonntag, 28. März 2021 (6 Zeitstunden)

## 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 6.234** Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

<b>Termine</b>	9. Februar bis 2. März 2021 Dienstag 18 – 19.30 h, 4 Termine
<b>Kosten</b>	54 € / erm. 44 €
<b>Kursleiterin</b>	Karin Krudup

## FRAUEN\* UND ACHTSAMKEIT

### Licht im Herzen

Das Herzchakra ist das wichtigste Energiezentrum im Heilungsprozess. Die Öffnung und Stärkung des Herzchakras schafft einen liebevollen Raum für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Hierdurch können veraltete Gedanken- und Gefühlsmuster erkannt und nach und nach auch verändert werden. So entsteht durch Selbstvertrauen und Selbstliebe mehr Offenheit und Achtsamkeit für neue und an die jetzige Lebenssituation angepasste Erfahrungen und Begegnungen.

#### **Kurs 6.235** Intuitives Basistraining – Die Chakren

<b>Termine</b>	1. März bis 19. April 2021 Montag 18 – 19.30 h, 8 Termine
<b>Kosten</b>	122 € / erm. 99 €
<b>Kursleiterin</b>	Ursula Georgii

### 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 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 6.236** Energetischer Selbstschutz

<b>Termine</b>	12. April bis 28. Juni 2021 Montag 18 – 19.30 h, 10 Termine (nicht am 24. Mai + 7. Juni)
<b>Kosten</b>	135 € / erm. 110 €
<b>Kursleiterin</b>	Ursula Georgii

**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

## Tai Chi Quan


**NEU!**

Tai Chi ist eine aus China stammende Bewegungskunst, es vereint in sich Gesundheitspflege, Meditation und Kampfkunst. Gezielte Übungen stärken die Selbstwahrnehmung, dadurch wird die Balance auf körperlicher und seelischer Ebene gestärkt. Dazu gehören z.B. Übungen des achtsamen Gehens, bei der der Focus auf der klaren Gewichtsverlagerung liegt, hier wird der harmonische Wechsel von Yin und Yang eingeübt.

Sanftes Dehn- und Gelenktraining fördert und erhält die Flexibilität des Körpers. Atemübungen wirken reinigend und bringen die Aufmerksamkeit in den Körper. Das Chi, der innere Energiefluss, wird durch natürlich fließende Bewegungen aktiviert.

### Kurs 7.804 Tai Chi Quan

**Termine** 16. Februar bis 23. März 2021, 6 Termine

**Schnupperkurs** 9. Februar 2021

Dienstag 19.30 - 20.30 h

**Kosten** 54 € / erm. 44 €

**Kursleiterin** Isabel Bachmann

## 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 Frauen\*gruppe 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

Anmeldung unter [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)

**Kosten** 5 € pro Abend, für Förderfrauen\* frei







## VORTRAG: WENDO

**Kurs 0.144 (via Zoom)**

**Feministische Selbstbehauptung + Selbstverteidigung  
für Frauen\* in Gruppen und Einzeltrainings**

**Donnerstag 11. Februar 2021, 16 - 17.30 h**

**Referentinnen** Tina Blumberg + Kerstin Schachtsiek

**Kosten** 5 €

Es werden die Grundgedanken des WenDo skizziert und die besonderen Angebote des BellZett wie WenDo für Frauen\* mit traumatischen Erfahrungen und Frauen\* mit Einschränkungen beschrieben. Auch das Angebot zur Selbstbehauptung und den Umgang mit Grenzüberschreitungen per Video-Coaching wird erklärt. Hier haben Sie Raum für Fragen und Austausch.

## ELTERNINFORMATION

**Kurs 0.142 (via Zoom)**

**WenDo-Kurse für Mädchen\* im BellZett**

**Freitag 12. März 2021, 14.30 – 16 h**

**Referentin** Mira Tkacz

**Kosten** 5 €

**Bitte mit Anmeldung unter [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)**

An diesem Termin informieren wir Eltern und andere Interessierte über unsere WenDo-Kurse für Mädchen\* ab dem Vorschulalter. Was ist WenDo, was passiert in unseren Kursen, welche Arbeitsprinzipien sind uns wichtig. Hier haben sie Raum für Fragen und Austausch.

## INFO FÜR FACHKRÄFTE & INTERESSIERTE

**Kurs 0.143 (via Zoom)**

**WenDo-Kurse für Mädchen\***

**Donnerstag, 18. Februar 2021, 10 – 11.30 h**

**Referentinnen** Mira Tkacz und Kerstin Schachtsiek

**Kosten** 5 €

**Bitte Anmeldung unter [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)**

An diesem Termin haben Fachkräfte aus pädagogischen Bereichen die Möglichkeit, sich über unsere WenDo-Kurse für Mädchen\* zu informieren. Wie sind unsere Kurse aufgebaut, wie sind unsere Arbeitsweisen, welche Organisationsformen sind möglich.



# 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.

**Kurs 9.192**    **Afrikanischer Tanz**  
**Termine**     15. Februar bis 19. April 2021  
                   Montag 20 – 21.30 h, 8 Termine  
**Kosten**        108 € / erm. 88 €  
**Kursleiterin**   Marita Hesse

**Kurs 9.193**    **Afrikanischer Tanz**  
**Termine**     26. April bis 21. Juni 2021  
                   Montag 20 – 21.30 h, 8 Termine  
**Kosten**        108 € / erm. 88 €  
**Kursleiterin**   Marita Hesse



**Ute Diekmann**  
 Heilpraktikerin

Arndtstr. 29  
 33615 Bielefeld  
 Telefon 0521 - 17 52 23  
[www.ute-diekmann.de](http://www.ute-diekmann.de)

Craniosacral-Therapie . Homöopathie . Spagyrik . Dorn-Methode

## FRAUEN\* UND MUSIK

### Singen, Summen, Atmen

Dieser Nachmittag lädt dich ein, atmend, singend, summend in Fluss zu kommen und deinen eigenen Ausdruck zu vertiefen. Kraftvoll und laut, zart und leise gestalten wir Klangräume mit freien Tönen und mit leichten mehrstimmigen Liedern aus unterschiedlichen Kulturen und spirituellen Richtungen. Verschiedene Atem-, Stimm- und Wahrnehmungsübungen unterstützen beim Erforschen stimmlicher 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 9.194** Sonntag, 25. April 2021, 14 – 18 h

**Kurs 9.195** Samstag 19. Juni 2021, 14 – 18 h

**Kosten** 39 € / erm. 32 €

**Kursleiterin** Susanne Weiß

### Empowerment durch Tanz und Bewegung



In diesem Kurs geht es darum den eigenen Körper zu spüren und darüber das Bewusstsein zu stärken. Ziel ist es einen Prozess anzustoßen, der ein selbstbewussteres Auftreten ermöglicht. Wir werden mit verschiedenen Bewegungen und Tanzfitness ausprobieren, wie sich gutes Körpergefühl und das Selbstwertgefühl steigern lassen.

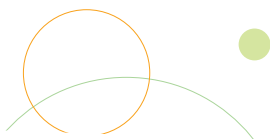
#### **Kurs 9.196** Empowerment durch Tanz und Bewegung

**Termine** 5. Februar bis 12. März 2021

Freitag 17.15 – 18.45 h, 6 Termine

**Kosten** 81 € / erm. 66 €

**Kursleiterin** Nabila Trabelsi



**Aktuelles auf [www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)**  
**Termine für die nächsten Schnupperkurse und**  
**aktuelle Ergänzungen zum Kursprogramm**  
**finden Sie immer auf unserer Webseite!**

## JETZT FÖRDERFRAU\* WERDEN:

Mitmachen und vier Vorteile genießen!

# 10% Rabatt

auf alle Kurse bei einem  
monatlichen Förderbeitrag  
ab 6 Euro

- Vorteil Nr. 2** Sie können kostenlos an unseren Lauftreffs 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.

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



# licht blick

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

## 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

**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](http://www.bellzett.de)

Satz Aiga Kornemann | [aigiko.de](http://aigiko.de)

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

# ÜBERBLICK

START	WOCHENTAG	KURS
01. Feb	Montag	Pilates (NEU)
01. Feb	Montag	Int. Basistraining – Die Chakren
05. Feb	Freitag	Empowerment d. Tanz & Bewegung
06. Feb	Samstag	WenDo Kompakt
09. Feb	Dienstag	Tai Chi Quan (NEU)
09. Feb	Dienstag	Einführung Achtsamkeitsmeditation
12. Feb	Freitag	WenDo „sicher weiter“ ab 16 J.
13. Feb	Samstag	Feldenkrais-Wohlfühl-Samstag
15. Feb	Montag	Afrikanischer Tanz
24. Feb	Mittwoch	MBSR
06. Mrz	Samstag	WenDo Kompakt (6 - 9 J.)
09. Mrz	Dienstag	Nordic Walking
15. Mrz	Montag	Pilates (NEU)
18. Mrz	Donnerstag	Yoga für den Rücken (NEU)
19. Mrz	Freitag	WenDo Kompakt (13 - 15 J.)
20. Mrz	Samstag	WenDo und Trauma
29. Mrz	Montag	Starke Osterferien
12. Apr	Montag	Energiearbeit
12. Apr	Montag	Yoga Sanfte Mittelstufe
13. Apr	Dienstag	CANTIENICA schonend/Basis
13. Apr	Dienstag	CANTIENICA mit mehr Power
14. Apr	Mittwoch	Hatha Yoga Mittelstufe
16. Apr	Freitag	Feldenkrais
25. Apr	Sonntag	Singen, Summen, Atmen
27. Apr	Dienstag	Selbstbehauptung im Vorschulalter
01. Mai	Samstag	Mutter und Tochter (7 - 9 Jahre)
03. Mai	Montag	WenDo „ältere Frauen**“
15. Mai	Samstag	WenDo Kompakt
11. Jun	Freitag	WenDo Kompakt (13 - 15 J.)
11. Jun	Freitag	CANTIENICA Beckenbodentraining
19. Jun	Samstag	WenDo Aufbau

## KONTAKT

BellZett e.V.

Sudbrackstraße 36 a, 33611 Bielefeld

Tel. 0521-122109, eMail [anmeldung@bellzett.de](mailto:anmeldung@bellzett.de), [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)

Bürozeiten: Di./Do. 9 - 12 h und nach Absprache

### Bankverbindung

IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01

BIC: SPBIDE33XXX; Sparkasse Bielefeld

[www.bellzett.de](http://www.bellzett.de) | Auch auf facebook, instagram und youtube!