

# Durchatmen und Kraft schöpfen

Курси самозміцнення для дівчат\* і жінок\*

Take a deep breath, and gather your strength

Classes that help girls\* and women\* find their strength



# Durchatmen und Kraft schöpfen

Selbststärkende Kurse für Mädchen\* und Frauen\*

## „Durchatmen und Kraft schöpfen“ – Selbststärkende Kurse für Mädchen\* und Frauen\*

Mit dem Projekt möchten wir Mädchen\* und Frauen\* im Alter von 5-27 Jahren, die vor dem Ukrainekrieg geflüchtet sind, erreichen. Wir bieten unterschiedliche Kurse rund um Spaß an Bewegung, Selbststärkung, Entspannung, Theater und vieles mehr an.

Dabei stellen wir die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen\* in den Mittelpunkt.

### «Durchatmen und Kraft schöpfen» – kursi samozміцнення для дівчат\* і жінок\*

Цей проєкт орієнтований на дівчат\* та жінок\* від 5 до 27 років, які змушені тікати від війни в Україні. Ми пропонуємо різні курси, пов'язані з радістю руху, зміцненням тіла та організму, розслабленням, театром та іншим.

При цьому в центрі нашої уваги бажання та потреби учасниць.

### “Take a deep breath, and gather your strength” – classes that help girls\* and women\* find their strength

This project hopes to reach girls\* and women\* aged between 5 and 27 years old who have fled the war in Ukraine. We offer a range of different courses focusing on making exercise fun, building strength, relieving stress, theatre and much more.

Our priority is to ensure that we tailor our courses to match what our participants want and need.

### Projektlaufzeit

Die Kurse finden bis Oktober 2023 statt. Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

### Графік проєкту

Курси триватимуть до жовтня 2023 року. Якщо ви зацікавлені, звертайтеся до нас!

### Project duration

The courses will be held until October 2023. Interested? Please get in touch!

BellZett e.V.

Sudbrackstr. 36a  
33611 Bielefeld

0521-122109

info@bellzett.de  
www.bellzett.de



Gefördert durch die  
**Aktion  
MENSCH**



## Was ist das BellZett?

BellZett heißt „schön stark“.

Das BellZett ist ein Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Mädchen\* und Frauen\*. Unser Verein hat das Ziel: Gewalt vorbeugen und Mädchen\* und Frauen\* stärken! Das BellZett wurde 1984 von Frauen\* gegründet und es arbeiten auch nur Frauen\* dort.

In unseren Räumen sind alle Mädchen\* und Frauen\* willkommen, unabhängig von ihrem Alter, ihrer Hautfarbe ihrer Religion, ihrem kulturellen Hintergrund, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer sozialen Herkunft, ihren Körperformen und mit all ihren unterschiedlichen geistigen, psychischen und körperlichen Fähigkeiten.

Dabei begegnen sie sowohl sich selbst, als auch anderen Teilnehmerinnen\* wertfrei, freudvoll und auf Augenhöhe.

### Що таке BellZett?

BellZett — це «сильна краса».

BellZett — це центр самозахисту та фізичного розвитку для дівчат\* і жінок\*. Мета нашої організації: запобігання насильству і зміцнення дівчат\* та жінок\*! Центр BellZett було засновано у 1984 році, і в ньому працюють тільки жінки\*.

Ми чекаємо в нашому центрі на усіх дівчат\* та жінок\*, незалежно від віку, кольору шкіри, релігії, культури, сексуальної орієнтації, соціального походження, комплекції, з різними духовними, психічними та фізичними здібностями.

При цьому ваші індивідуальні візити та спілкування з іншими учасницями\* проходять безкоштовно, у дружній атмосфері та на одному рівні.

## What is BellZett?

BellZett means “beautifully strong”.

BellZett is a self-defence centre and gym for girls\* and women\*. The objective of our organisation is to prevent violence and empower girls\* and women\*. BellZett was founded by women\* in 1984, and only employs women\*.

All girls\* and women\* are welcome, regardless of their age, skin colour, religion, cultural background, sexual orientation, social background or body shape.

We welcome all women, and embrace their diverse mental, psychological and physical abilities. Participants of all ability and experience levels are encouraged to engage in a positive environment, free from judgement.



## Was passiert in unseren Kursen des Projektes „Durchatmen und Kraft schöpfen“?

Wir orientieren uns an den Bedürfnissen und Wünschen der teilnehmenden Mädchen\* und Frauen\*, so dass die Inhalte von Kurs zu Kurs variieren können. Bei Bedarf werden die Referentinnen\* und Trainerinnen\* von Sprachmittlerinnen\* begleitet.

Grundlage von all unseren Kursen ist das Prinzip der **Freiwilligkeit**: Es müssen nicht alle Übungen mitgemacht werden und keine muss über sich sprechen! Keine muss etwas tun, was sie nicht möchte.

### Що відбувається на наших курсах в межах проєкту «Durchatmen und Kraft schöpfen»?

Ми орієнтуємося на потреби та побажання учасниць, тобто зміст курсів може змінюватися. За потреби референток\* і тренерок\* супроводжують перекладачки\*.

В основі усіх наших курсів лежить принцип

**добровільності**: необов'язково робити усі вправи разом і жодна з учасниць не повинна розповідати про себе! Учасниця не повинна робити те, що вона не хоче.



### What happens in the courses we offer as part of the “Take a deep breath, and gather your strength” project?

Our project is centred around what the girls\* and women\* participating in our courses want and need, which means learning content may vary from course to course. If necessary, speakers\* and trainers\* are accompanied by interpreters\* and translators\*.

All of our courses are based on the principle of **autonomy**: participants are free to choose how they participate and how much they want to share about themselves. No one is forced to do anything they do not want to do.

Das können **Inhalte** in den Kursen sein:

## WenDo

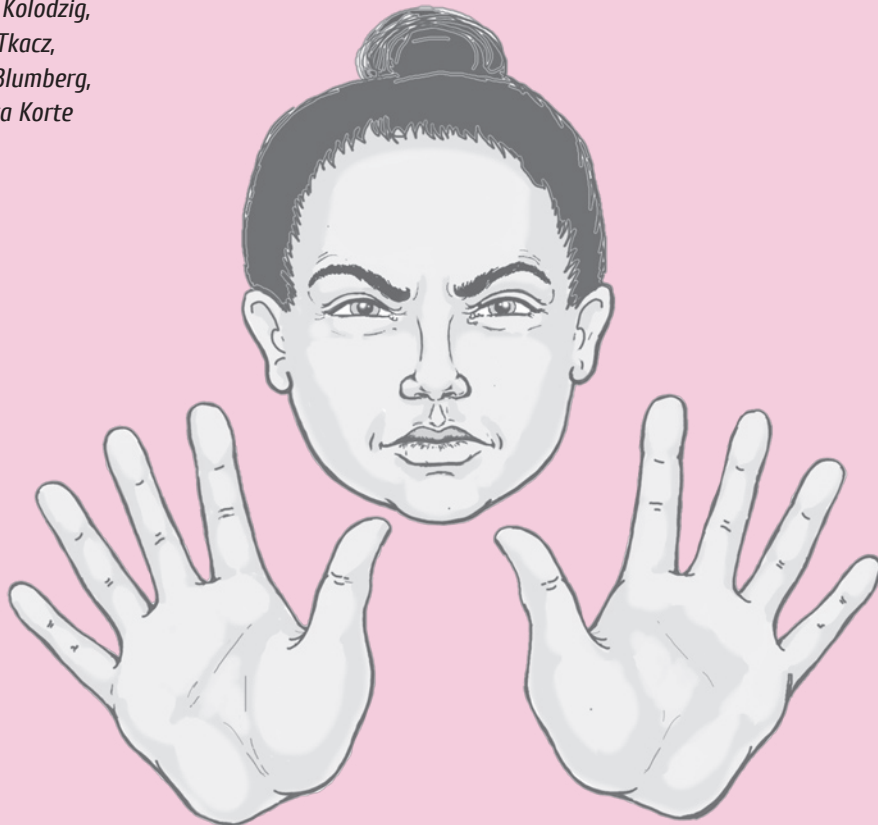
WenDo ist ein Training der Selbstbehauptung und der Selbstverteidigung, das speziell für Mädchen\* und Frauen\* entwickelt wurde. Im WenDo geht es darum, Handlungsspieleräume zu erweitern und selbstbestimmt die Welt zu erobern. Die unterschiedlichen Erfahrungen der Mädchen\* und Frauen\* spielen dabei eine große Rolle. Darum knüpft jede Teilnehmerin\* an ihre Lebenslage, Fähigkeiten und Ressourcen an und findet individuelle Lösungsansätze für grenzverletzende Situationen.

Selbstbehauptung heißt: Wir üben „Nein“ und „Stopp“ sagen, wenn jemand dich beleidigt oder ärgert. Das geht mit Hilfe von Körpersprache und Stimme.

Selbstverteidigung heißt: Wir lernen uns mit dem Körper zu wehren, wenn jemand uns angreift.

### Kursleiterinnen\*:

*Katja Schierbaum,  
Katja Kolodzig,  
Mira Tkacz,  
Tina Blumberg,  
Jessica Korte*



Зміст курсів може бути таким:

## WenDo

WenDo — це тренування для розвитку впевненості у собі та здатності до самозахисту, розроблені спеціально для дівчат\* і жінок\*. Курс WenDo спрямований на розширення поля для маневрів і самостійне взяття світу під контроль. При цьому важливе значення має різний досвід дівчат\* та жінок. Тому кожна учасниця\* спирається на власні життєві обставини, здібності та ресурси і знаходить індивідуальні рішення для виходу із ситуацій, які порушують її границі.

Впевненість у собі: ми вчимося казати «ні» та «стоп», коли хтось нас ображає або розлючує. Це відбувається з використанням мови тіла та голосу.

Самозахист це: ми навчаємося захищатися фізично, коли хтось на нас нападає.

### Керівниці\* курсу:

*Катя Ширбаум,  
Катя Колодзіг,  
Міра Ткач,  
Тіна Блумберг,  
Джесіка Кортє*

Course **content** may include:

## WenDo

WenDo is an assertiveness and self-defence training method specifically designed for girls\* and women\*.

WenDo teaches participants to expand their options in an attack scenario, while empowering women to make their way in the world. The experiences of the girls\* and women\* participating in the course play a major role. Each participant\* is encouraged to identify with and consider their own life, abilities and resources when learning the course content to find tailored approaches for tackling situations that violate their personal boundaries.

Self-assertion means: we practice saying "no" and "stop" when someone insults or offends you. We work on reinforcing that message through body language and tone.

Self-defence means: we learn how to use our bodies to fight back when someone attacks us.

### Course instructors\*:

*Katja Schierbaum,  
Katja Kolodzig,  
Mira Tkacz,  
Tina Blumberg,  
Jessica Korte*

## Yoga

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

**Kursleiterin\*:**  
*Sandra Weber*

## Yoga

Yoga is about engaging, practising movements and poses, and taking a mindful approach to ourselves with the aim of fostering greater awareness in all aspects of our lives. Course participants\* will learn hatha yoga poses, relaxation techniques and meditation.

**Course instructor\*:**  
*Sandra Weber*

## Йога

Йога — це дія, прагнення навчитися правильно рухатися та поводитися, бути уважнішою до себе, розвивати свідомість в усіх сферах життя. Учасниці\* вивчають асани хатха-йоги, техніки розслаблення та медитації.

**Керівниця\* курсу:**  
*Сандра Вебер*

## Pilates

Das sanfte Ganzkörpertraining kräftigt die Tiefenmuskulatur und fördert eine gesunde Körperhaltung. Die Pilates-Übungen zielen auf Muskelaufbau und Stretching ab. Dabei werden durch eine konzentrierte Ausführung und bewusstes Atmen die Koordination und Körperwahrnehmung geschult.

**Kursleiterin\*:**  
*Christina Scholz*



## Пілатес

М'які тренування для всього тіла зміцнюють глибоку мускулатуру й покращують осанку. Тренування з пілатесу спрямовані на формування м'язів і розтяжку. При цьому завдяки концентрованому виконанню та свідомому диханню учасниці вчать координації і розумінню свого тіла.

**Керівниця\* курсу:**  
*Крістіна Шольц*

## Pilates

This gentle, full-body workout strengthens core muscles and promotes healthy posture. Pilates exercises aim to build muscle and aid in stretching. Instructors help participants with concentrated movement and conscious breathing to build coordination and body awareness.

**Course instructor\*:**  
*Christina Scholz*



## Improvisationsworkshop (Theater und Bewegung)

Improvisation ist die Kunst aus dem Moment heraus zu sein, zu tun, zu spielen, zu tanzen, lustvoll einem Impuls nachzugehen. Improvisationstheater nutzt die Gunst des Augenblicks, bringt auf die Bühne, was in diesem Moment da ist, einfällt... In einem geschützten Raum (für viel Spaß, Staunen und ohne Bewertung) kannst du den eigenen Impulsen und Ideen trauen und folgen, den Leisen wie den Lauten und dich damit den Anderen und auf der Bühne zeigen. Lass dich überraschen!

**Kursleiterin\*:**

*Kai Büchner*



## Студія імпровізації (театр і рух)

Імпровізація — це мистецтво поводитися, діяти, грати, танцювати спонтанно, із задоволенням прислухатися до своїх імпульсів. Театр імпровізації «ловить момент», показує на сцені те, що є в цьому моменті, те, що спадає на думку... У безпечному просторі (для максимального задоволення, подиву і без оцінювання) ти можеш довіритися своїм імпульсам та ідеям, віддатися їм — як тихим, так і гучним — і показати себе таку іншим та на сцені. Здивуй себе!

**Керівниця\* курсу:**

*Каї Бюхнер*

## Improvisation Workshop (theatre and movement)

Improvisation is the art of being spontaneous, enthusiastically riding a theatrical momentum by doing, playing, dancing.

Improvisational theatre takes advantage of the moment, aiming to showcase whatever springs to mind on stage. We offer a safe space (designed for lots of fun and wonder, free from judgement) to empower you to trust and develop your own momentum and ideas – from those small, quiet ideas to the big, loud ones – and open yourself up to others on stage. Give it a go. You might surprise yourself.

**Course instructor\*:**

*Kai Büchner*

## Tanz

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 selbstbewusstes Auftreten ermöglicht. Wir werden mit verschiedenen Bewegungen und Tanzfitness ausprobieren, wie sich gutes Körpergefühl und Selbstwertgefühl steigern lassen.

**Kursleiterin\*:**

*Nabila Trabelsi*

## Танці

Це курс для тих, хто хоче відчутти своє тіло і таким чином зміцнити свідомість. Мета полягає в тому, щоб запустити процес, який робить нас більш впевненими у собі. За допомогою різних рухів і танцювального фітнесу ми спробуємо покращити самопочуття й підвищити самооцінку.



**Керівниця\* курсу:**

*Набіла Трabelсі*

## Dance

This course is all about identifying and acknowledging feelings within your own body. The goal is to start a process towards greater confidence. We will try different movements and dance techniques to improve fitness, promote a healthy body image, and raise self-esteem.

**Course instructor\*:**

*Nabila Trabelsi*

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Alltägliche oder familiäre Belastungen, Schmerzen, Alleinsein, Trauer, Angst und Erschöpfung sind Teil des Lebens. Die Herausforderung ist, einen möglich heilsamen Umgang mit Stress zu entwickeln. Die Praxis der Achtsamkeit hilft, Verständnis für sich selbst zu gewinnen.

### Kursleiterinnen\*:

*Karin Krudup,  
Nadine Koch*

## Подолання стресу шляхом концентрації

Повсякденні або сімейні навантаження, болі, самотність, сум, страх та втома є частиною нашого життя. Наша задача полягає в тому, щоб розвинути корисні навички для подолання стресу. Практика концентрації допомагає краще зрозуміти себе.

### Керівниця\* курсу:

*Карін Крудуп,  
Надін Кох*

## Managing Stress Through Mindfulness

Everyday stress, family issues, pain, loneliness, grief, anxiety and exhaustion are all part of life. The challenge lies in developing positive ways to deal with that stress. The practice of mindfulness helps us to gain greater understanding of ourselves.

### Course instructors\*:

*Karin Krudup,  
Nadine Koch*

## Fitness

Fitness macht den Kopf frei! Wir bewegen uns zusammen, draußen, drinnen, Kraft, Ausdauer, Koordination, Entspannung, ... Alles was gut tut und Spaß macht!

### Kursleiterin\*:

n.n.

## Фітнес

Фітнес робить тіло вільним! Ми рухаємося разом, зовні, всередині, сила, стійкість, координація, розслаблення... Все, що дарує нам гарне самопочуття та задоволення!

### Керівниця\* курсу:

n.n.

## Fitness

Clear your mind with fitness! Together, we get moving: inside, outside, working on strength, endurance, coordination, stress relief...come for the fun, leave with better health!

### Course instructor\*:

n.n.



## Kreative Medienkompetenz

Wir nutzen digitale Medien! Wie zeige ich mich dort? Was sollte ich besser lassen? Dies und anderes können Themen im Medien-Workshop sein.

**Kursleiterin\*:**

*Eva Kukuk*

## Креативна медіаграмотність

Ви використовуємо цифрове середовище! Як я там виглядаю? Що треба покращити? Це та інше може бути темами семінарів з розвитку медіаграмотності.

**Керівниця\* курсу:**

*Ева Кукук*

## Creative Media Skills

We use digital media! How does it work? What should I share, and what should I keep to myself? We cover these and many other topics in our media workshop.

**Course instructor\*:**

*Eva Kukuk*

## Feldenkrais

Dies ist ein körperbezogenes Angebot wodurch die Qualität von Bewegung und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden können.

**Kursleiterin\*:**

*Christine Ruis*



## Feldenkrais Exercise Therapy

This course focuses on the body, working to improve quality of movement and posture.

**Course instructor\*:**

*Christine Ruis*

## Метод Фельденкрайза

Це курс фізичних тренувань, спрямований на значне покращення якості руху та осанки.

**Керівниця\* курсу:**

*Крістіна Руїс*





## Klangwelten

Welche Klänge und Geräusche machen das Gefühl aus, zu Hause zu sein? Was trennt, was verbindet? – Der Workshop bietet die Möglichkeit, die unterschiedlichen Sprachen, Klangwelten und Hörgewohnheiten auf spielerische Weise zu erforschen, sich im Rahmen musikalischer und sprachlicher Elemente zu begegnen und den Kontakt im Miteinander zu stärken.

Kursleiterinnen\*:

Aiga Kornemann,  
Angelika Schneidewind

## Klangwelten

Які мелодії та звуки дарують відчуття, ніби ти вдома? Що роз'єднує, що об'єднує? – Студія пропонує можливість легкого знайомства з різними мовами, світом звуків і набуття навичок слухання, зустрічі в атмосфері музичних та мовних елементів для зміцнення контакту між собою.

Керівниці\* курсу:

Айга Корнеманн,  
Анжеліка Шнайдевінд

## Soundscapes

What noises and sounds make a house feel like home? What separates us? What connects us? This workshop offers participants the opportunity to playfully explore different languages, as well as soundscapes and listening habits, to interact with other participants within the framework of the course's musical and linguistic elements, and to foster contact and interconnectedness.

Course instructors\*:

Aiga Kornemann,  
Angelika Schneidewind

**Vielen herzlichen Dank an alle Frauen\* und Mädchen\***, die teilnehmen werden. Vielen Dank an alle Personen, die die Projektrealisierung und den Verein BellZett e.V. unterstützen. Vielen Dank an Aktion Mensch für die Förderung dieses Projektes. **Gefördert durch die**

**AKTION  
MENSCH**

**Щиро дякуємо усім дівчатам\*** і жінкам, які братимуть участь. Дякуємо усім, хто підтримує реалізацію проєкту та клуб BellZett e.V. Дякуємо Aktion Mensch за просування проєкту.

**A big thank you to all women\* and girls\*** who decide to join us! Thank you to everyone who are helping to make this project a reality and supporting our organisation, BellZett. Thank you to Aktion Mensch for supporting this project.



**Sternchenauflösung:** \* Mit dem \* wollen wir deutlich machen, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt. Wir wollen auch ausdrücken, dass wir Mädchen\* & Frauen\* nicht als enge Kategorie verstehen und möchten damit auf Vielfältigkeit hinweisen.

**Зірочка:** \* Знаком \* ми хочемо позначити, що в світі більше ніж дві статі. Ми також хочемо підкреслити, що ми не розглядаємо жінок\* і дівчат\* як вузьку категорію і підтримуємо різноманітність.

**Asterisk explanation:** \* With the \*, we want to make clear that we understand more than two genders exist. We also want to express that we do not regard girls\* & women\* as a limited categorisation and therefore wish to emphasise the diversity.

## Impressum

**Herausgeber\*in:** BellZett e.V.

**Texte und Redaktion:** Katja Kolodzig, Jessica Korte,  
Katja Schierbaum

**Übersetzung:** Sprachenfabrik GmbH

**Design:** Grafikbüro Sabine Schiche

**Illustration:** Miriam Möhle (mirimineta Illustration)

**Fotos:** BellZett: Seite 1, 6, 8, 9, 11, 13

Bowinkelmann: Seite 7

Ingimage: Seite 10, 14

**BellZett e.V.**  
Sudbrackstr. 36a  
33611 Bielefeld

**0521-122109**  
info@bellzett.de  
www.bellzett.de



November 2022

## Зворотна сторона

**Видавник\*ця:** BellZett e.V.

**Тексти та редакція:** Katja Kolodzig, Jessica Korte,  
Katja Schierbaum

**Переклад:** Sprachenfabrik GmbH

**Макет:** Grafikbüro Sabine Schiche

**Ілюстрації:** Miriam Möhle (mirimineta Illustration)

**Фото:** BellZett: Сторінка 1, 6, 8, 9, 11, 13

Bowinkelmann: Сторінка 7

Ingimage: Сторінка 10, 14

Листопад 2022

## imprint

**publisher:** BellZett e.V.

**texts and editing:** Katja Kolodzig, Jessica Korte,  
Katja Schierbaum

**translation:** Sprachenfabrik GmbH

**design:** Grafikbüro Sabine Schiche

**illustration:** Miriam Möhle (mirimineta Illustration)

**photos:** BellZett: page 1, 6, 8, 9, 11, 13

Bowinkelmann: page 7

Ingimage: page 10, 14

November 2022

BellZETT  
*Schön  
stark*



Gefördert durch die

**Aktion**  
MENSCH