



## 5. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival 2022



### Trainerinnen und Trainingsangebot:

#### **Senior Großmeisterin Sunny Graff, Frankfurt**

9. Dan Taekwondo, 9. Dan Lapunti Arnis de Abanico, 5. Dan Modern Arnis, 3. Dan Shin Son Hapkido, 2. Dan Kali Sikaran, 6. Level Manonuda, Kung Fu, Taekwondo Ex –Weltmeisterin, Taekwondo Hall of Fame, Ausbilderin für Empowerment Selbstverteidigungslehrerinnen, Posture Alignment Specialist, Autorin, Leiterin von Frauen in Bewegung e.V., Frankfurt

#### **Pia André, Freiburg**

Tänzerin, Choreografin, Trainerin für Tanz, Bewegung, Kampfkunst und Alexandertechnik

#### **Sabomnim Ruth Arens, Bremen**

Shinson Hapkido 4. Dan, Lehrerin für Stilles und Bewegtes Qigong, Leiterin einer Kampfkunstschule in Bremen

#### **Meisterin Simone Koch, Bonn**

6. Dan Taekwondo, 4. Dan Modern Arnis, Yang Tai Chi Chuan Lehrerin, Diplomsporthehrerin

#### **Ayelet St. Savilla, Berlin**

Dojo Leitung, Walk the Path Berlin, Trainerin für Schwert und Meditation/Paranayama

#### **Annette Röllig, Offenbach**

4. Dan Seishinkai Aikido, Aikido-Lehrerin, Meditations-Begleiterin (Vipassana), Heilpraktikerin

#### **Master Juliet Williams, Nottingham U.K.**

7th Dan, Head Master & President OMAC-UK, UK National Poomsae Champion 2021, UK National Poomsae Squad Member, SanRyuDo 4. Dan, Yi Tsung Shaolin Kenpo 3. Dan

#### **Meisterin Alexandra Schiesser, Schweiz**

Judo 5. Meistergrad, Ju Jitsu 3. Meistergrad, Viet An Mon (viet. Kung Fu) Trung Cup 1, Taji Instruktorin. Seit 1996 Chef Trainerin vom Kampfsportcenter Do-Jigo Wollerau und Niederurnen, seit 2002 Präsidentin Lizenzierte A-Kampfrichterin Judo und Ju Jitsu

#### **Meisterin Steph Taibi, Offenbach**

5. Dan in Moo Gong Ryu Taekwondo, Gründerin und Leiterin Songmoo e.V. für Frauen und Mädchen. Kampfkunst-, Selbstverteidigungs- und Empowerment Trainerin, Basisgymnastik-lehrerin

#### **Liz Kummert, Frankfurt**

Zertifizierte Yoga-Lehrerin, 2. Dan Taekwonmoodo

## **Trainingsangebot:** (Änderungen vorbehalten)

- Messer Abwehr Techniken aus dem Shinson Hapkido
- Distanz Strategie für Selbstverteidigung
- Spaß am Sparring! Freikampf-Training für alle
- Langstock-Training
- Selbstverteidigung mit Hebeln und Akkupressurpunkten
- Hun Yuan Qigong (Energie Qigong)
- Langstock: Partnerin-Form „Sarang-Sun“
- Waffenlose Flow Drill mit Unterbrechungen und Reaktionstraining
- Schwert: Freikampf mit gepolsterten Waffen
- Kreative Ein-Schritt Selbstverteidigung
- Selbstverteidigung "Sei Wasser mein Freund" (Bruce Lee)
- Morgentraining AiKiDoIN - Meditation und achtsame Bewegung zum Wachwerden
- 7mal hinfallen, 8mal aufstehen - Rollen und Fallen im Aikido
- Freikampf mit Langstock
- Kampfkunst Choreografie mit Musik
- Schwerttraining: Angriff und Verteidigung sind Eins
- Schwert und Mittelstock Training: Wenn du willst, dass etwas nach ob geht – geh nach unten.
- Yoga zum Wachwerden
- Schwarzgürtelformen: Poomsae und Moo Gong Ryu
- Arnis Einzelstock
- Pratzentraining (Handprazten) mit Hand und Fußkombinationen.
- Messertraining in verschiedenen Drill Formen
- 2 Trainings Stocktechnik
- 2 Trainings Freie Bewegung und Tanz



**FRAUEN IN  
BEWEGUNG**  
KAMPFKUNST & BEWEGUNG