



7. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival 2026



Trainerinnen und Trainingsangebot:



Sensei Ayelet St. Savilla, Berlin

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

Seit 12 Jahren gehört mein Herz dem Katana. Hier trainiere ich Kenjutsu in der Tradition des Kashima-no-Tachi und historisches europäisches Fechten. Des Weiteren meditiere ich seit über 20 Jahren, am liebsten täglich. Und über die Jahre

verteilt sind auch Kungfu, Karate, Taichi und Aikido immer wieder Bestandteil meines Lebens. Mein eigenes Dojo, Walk The Path Berlin, leite ich seit 8 Jahre, mittlerweile hauptberuflich in eigenen Räumen. Wir trainieren Kenjutsu, Meditation & Pranayama, Aikido und Playfight. Unser großer Schwerpunkt ist dabei die Förderung und Stärkung Frauen und Mädchen mit eigenen Trainingsgruppen, Workshops und Lehrgänge. Mitglied bin ich bei Akademie der Fechtkunst Deutschlands e.V. und Twerchhau Berlin e.V.. Ich bin Dipl.-Psychologin, system. Aufstellerin, Coachin und Meditationstrainerin.



- **Sword Fun: Partnerinnen-Form**

Das Schwert ist eine sehr ehrliche und ernste Waffe. Als Herzensfreundin geleitet es durch harte Zeiten, spendet Frieden in meditativer Bewegung, gibt Mut und Selbst-bewusstsein, und es kann auch einfach nur gute Laune schenken. Wir erarbeiten uns eine Schwertform, zusammengesetzt aus einfachen Körper- und Schwert-bewegungen sowie Sword Tricks. Ergebnis: Schwertform, die solo oder Synchron in der Gruppe gelaufen werden kann.

Niveau: Anfängerinnen, Mittlere

Mitbringen: Schwert oder Schwerterersatz (Es gibt Schwerter zum Ausleihen) **Anstrengung:** Mittel



Sensei Ayelet St. Savilla

- **Playfight - spielerisches Raufen**

Playfight ist spielerisches Raufen. Es ist eine sehr junge Bewegungs- und Kontaktsportart die auf dem klassischen Ringen basiert. Es wird am Boden auf weichen Matten praktiziert und hat sehr simple Regeln, die es einfach und ungefährlich machen. Mensch braucht also keinerlei Vorerfahrung in Ringen, Jiujitsu oder sonst irgendwas. Im Vordergrund steht das Spaß haben an der Begegnung, am Probieren, am Raufen, am Miteinander. Es ist für alle Körpertypen und Art & Weisen geeignet. Von sanft bis kraftvoll, von vorsichtig bis dynamisch ist alles möglich. Playfight ist spielerisch und berücksichtigt die eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse. Und es geht nicht ums gewinnen. Ergebnis: spielerisches Raufen.

Niveau: Alle

Mitbringen: raufaugliche Kleidung, gute Laune

Intensität: Mittel

- **Sword Fun: Deine eigene Kampfchoreographie!**

Entwickle deine eigene Kampfchoreographie zusammen mit deiner Partnerin. Wir nutzen ein System, welches euch ermöglicht eure individuellen Bewegungsmuster und Lieblings Moves in eine kleine Kampfchoreographie zu verwandeln. Bringt eure Lieblingswaffe mit. Und natürlich sind auch Kicks, Jumps, etc. erlaubt und erwünscht. Ergebnis: deine/eure eigene kurze Kampfchoreographie

Niveau: Alle **Intensität:** Mittel

Mitbringen 1: Partnerin (oder finde eine da!) 2: Schwert, Stock, andere Waffe



Shihan Petra Schmidt, Köln

6. Dan Shotokan-Karate, A-Lizenz-Trainerin, B-Prüferin Shotokan Karate, Autorin mehreren Bücher über Karate

Dr. Petra Schmidt gibt seit über 30 Jahren bundesweit Karate-Lehrgänge und ist ein fester Bestandteil der deutschen Karate-Szene. Sie trägt derzeit den 6. Dan im Shôtôkan Karate. Petra ist die Gründerin der Übungsmethode Ki-Karate und hat diverse Artikel und Bücher zum Thema Karate & Kampfkunst veröffentlicht. Petra ist auch Mentalcoach und wingwave Coach) und nutzt viele Erkenntnisse der Neurophysiologie in ihrer Arbeit.



Ki-Karate trainiert Körper und Geist, verbessert unsere Techniken und unsere Gesundheit - ganz egal wie alt oder jung, groß oder klein wir sind. Wenn wir Karate nicht nur als Sport sondern auch als Kunst verstehen, sollten wir Möglichkeiten suchen, unsere Fähigkeiten durch das Üben dieser ganzheitlichen Kampfkunst auch im hohen Alter zu verbessern. Dies ist die grundlegende Idee zur Entwicklung der Übungsmethode Ki-Karate. Die 4 Prinzipien sind: 1) Gleichgewicht und die Arbeit mit der Erdanziehung 2) Visualisieren und Verfeinerung der Empathiefähigkeit 3) Atemübungen 4) neue neurophysiologische Bahnungen, um zu einer kreativen Freiheit in den Bewegungen und Haltungen zu gelangen. Erlebe und erlerne diese besondere Übungsmethode für alle, die Karate, Kampfkünste und das Leben lieben!

- **Körperliche und geistige Fitness für deine Kampfkunst maximieren!**

Hole das Beste aus dich heraus! Die Prinzipien und Trainingsmethode von Ki-Karate kann jeder Frau dazu helfen ihre Energie zu vermehren.

In diesem Training lernst du:

- Mobility & Stärke für Kampfkünste
- Aufmerksamkeitsübungen
- Meridiandehnungen
- Aktivierung des Ki/Qi
- Übungen zur bilateralen Hemisphärenstimulation
- Verbindungen von emotional-geistigen und körperlichen Haltungen
- vorbereitende Übungen für verschiedene Bewegungs- / Kampfkünste

Du wirst deine Kräfte deutlich spüren!

Niveau: Alle

Intensität: mittel anstrengend.



- **Das Geheimnis von Ki in der Kampfkunst**

Lerne wie die besondere Übungsmethode und die grundlegenden Prinzipien von Ki-Karate deine Kampfkunst verbessern kann. Anhand von ausgewählten stilübergreifend Abwehrtechniken lernst du dein Ki zu entwickeln und einzusetzen, deinen Atmen zu regulieren, deine Standfestigkeit zu stärken und neue neurophysiologische Bahnen zu erschaffen.

Niveau: Alle

Intensität: mittel anstrengend.

Shihan Petra Schmidt

- **Zur Zweit macht es mehr Spaß!
Selbstwahrnehmung durch
Fremdwahrnehmen erhöhen!**

Kennst du deine unbewusste Verhaltensweise in Kampfsituationen? Anhand von einfachen Angriffs- und Abwehrtechniken, ausgeführt mit einer Partnerin, kannst du deine Selbstwahrnehmung durch die Wahrnehmung deiner Partnerin erhöhen. Die Prinzipien und Grundlage von Ki-Karate und die Erkenntnisse deiner Partnerin können dir helfen, deine unbewussten Reaktionen besser wahrzunehmen.

Niveau: Alle

Intensität: mittel anstrengend.



Mascha Rohner

Kung Fu - Hsiang Chia Tong Long Pai - Rote Schärpe, Kung Fu Lehrerin seit 1998.

„Wenn du nicht mehr kämpfen willst, ist KungFu genau das Richtige.“

Mascha Rohner (*1963) beschäftigt sich seit den 1980er Jahren mit KungFu. Elf Jahre unterrichtete sie Selbstverteidigung aus einer Frauen und Mädchen parteilichen Perspektive. Von 1998 - 2010 leitete sie die Frauen-KungFu-Schule Köln e.V. Seit ihrem Umzug führt sie Die Gottesanbeterin – KungFu-Schule Berlin e.V. Seit 2014 übt sie MaTsunKuen-Tai Chi. Mascha sieht sich in der Tradition europäischer Kampfkünstlerinnen, die es erstmals möglich machten bei Frauen trainieren zu können.

- **Lien Tien Ti 连天地 – Himmel und Erde verbinden**

Lien Tien Ti ist eine QiGong-Kampfform aus dem Hsiang Chia T'ong Long Pai KungFu. Wie eine Bewegung ausgeführt wird und ob dabei eine Verbindung im Körper besteht, hat Einfluss auf die Qualität unserer Techniken. Wir üben Yi, die Intention, sowie verbundene Gelöstheit im ganzen Körper. Wir denken Muskeln auch in der Anspannung lang und gelöst, um die Bremswirkung der Kontraktion zu minimieren. Dies verbinden wir mit einer möglichst guten Skelettstruktur. Die Form beinhaltet kräftigende, fließende und dehnende Elemente und enthält Schritte, aber keine Tritte. Um auch Anwendungen üben zu können, wird eine gekürzte Variante unterrichtet.

Beachte: Diese Einheit ist gut geeignet für Menschen, denen das Abschauen und koordinieren von Bewegungen leicht fällt.

Niveau: Schwarzgürtel

Intensität: Niedrig

湘
家
螳
螂
派



- **Zehnerform**

Wir erlernen den Ablauf der beiden kurzen Teile dieser Form und setzen sie dann in Anwendung zusammen. Das Laufmuster der Form entspricht dem chinesischen Zeichen für 10 - ein Kreuz. Die Wendungen sind anspruchsvoll. Die Form kann als Endlosschleife geübt werden oder mit einem Wurf enden.

Niveau: Intermediate (2 Jahre Training) –
Schwarzgürtel **Intensität:** mittel



- **Ellbogentechniken im Hsiang Chia KungFu**

Angriffs-, Konter- und Abwehrtechniken mit dem Ellbogen sind Inhalt dieser Einheit. Wir üben die Techniken solo und mit Partner*in in Anwendung. Dann setzen wir sie zusammen und üben sie in loser Abfolge. Ellbogentechniken sind im Nahkampf praktisch und wirkungsvoll. Durch beidseitiges Üben und schnelleres Tempo mit guter Kontrolle kannst du dich zusätzlich fordern. Durch langsames und entspanntes Üben kannst du es dir leichter machen. Wechselnde Partner*innen.

Niveau: Alle **Voraussetzung:** Gute Kontrolle der eigenen Techniken

Intensität: Mittel



Foto: ©Gordon Welters

Andrea Boehm, Berlin

Madunong Guro (2. Dan) Kali Silat Evolution, 2. Dan Taekwondo, Co-Trainerin Berlin Kali Gruppe, Autorin

Meine ersten Erfahrungen im Kampfsport machte ich als Teenager auf der Judo-Matte. Das war der Kompromiss mit meiner Mutter, die mich nicht zum Boxen lassen wollte. Als Erwachsene begann ich 1993 mit dem Taekwondo-Training bei Sensei Carol Middleton in Washington. Nach fast zwanzig Jahren und dem 2. Dan wechselte ich während

eines Auslandsaufenthalts zum philippinischen Kali – bis heute meine große Kampfsport-Liebe. Ich trainiere nach dem Kali Silat-Evolution System (KSE) von Jeff Espinosa, habe mittlerweile den Rang eines Madunong Guro (2. Dan) und bin Co-Trainerin der Berlin Kali Group. Durch meinen Beruf als Auslandsreporterin bin ich viel auf Reisen. So oft ich kann, nutze ich die Gelegenheit, um in anderen Weltregionen Dojos zu besuchen und zu trainieren.

• Lesung "FIGHTING LIKE A WOMAN" Samstag in der Mittagspause

Ich beschäftige mich auch als Autorin und Journalistin viel mit der Politik des Kampfsports und mit feministischer Selbstverteidigung. Im März ist im Rowohlt-Verlag mein Buch "Fighting Like A Woman - die Geschichte der Frauen, die zurückschlagen" erschienen. Frauen haben schon immer gekämpft. Nur wurde ihre Geschichte vergessen und verdrängt. Ich bin ihren Spuren gefolgt und an Orte gereist, an denen sie das angebliche Naturgesetz männlicher physischer Überlegenheit brechen: von den Kampfarenen im London des 18. Jahrhunderts bis zu den Selbstverteidigungskursen in den Slums von Nairobi heute. Daraus will ich einige Passagen lesen - und freue mich sehr auf die Diskussion.



Foto: ©Natalia Sanchez

• Waffenlose Selbstverteidigung

Thema meines Workshops ist waffenlose Selbstverteidigung und die Anwendung von Techniken aus dem philippinischen Boxen (Panantukan) und "trapping" (Kadena de Mano) in realen Angriffsszenarien. Panantukan ist auch als "dirty boxing" bekannt, was schlicht heißt, dass Tricks und Techniken dazu gehören, die im westlichen Boxen nicht erlaubt sind. Wir üben unsere Schlagkraft mit einfachen Hand- und Ellbogen-Kombinationen, lernen einfache "Trapping"-Techniken, die sich auch in der Selbstverteidigung anwenden lassen.

Niveau: alle **Intensität:** mittel

Mitbringen: Schlagprazten können ausgeliehen. Wer will, kann MMA-Handschuhe anziehen



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, 1. Dan Manonuda, Kung Fu, Taekwondo Ex-Weltmeisterin, Panamerikanische Meisterin und 4x USA Nationale Meisterin, Taekwondo Hall of Fame, NWMAF Award of Excellence

Seit 55 Jahren habe ich die Ehre mehrere Kampfkunststile in verschiedenen Ländern und Verbänden mit den besten Meister- und TrainerInnen zu trainieren und bin genauso begeistert

und fasziniert wie am ersten Tag. Mit viel Freude leite ich seit 40 Jahren den Verein Frauen in Bewegung e.V. und habe hunderte von Frauen und Mädchen auf ihrem Weg zum Schwarzgürtel und zur Meisterin begleitet. Im Bereich Selbstverteidigung habe ich mehr als 350 Frauen weltweit als feministische anti-rassistische Empowerment Selbstverteidigungslehrerinnen ausgebildet. 2019 erhielt ich den Tony Sender Preis der Stadt Frankfurt, 2014 den Ehrenbrief des Landes Hessen, 2009 wurde ich für mein Lebenswerk ausgezeichnet und in die Taekwondo Hall of Fame aufgenommen. Vielen Dank an alle, für dieses tolle Festival!



• Langstock Kung Fu Partnerinnen Kampfform

S Ich halte schon seit 70 Jahren einen Stock in der Hand! Seit der Grundschule betreibe ich Baton Twirling, und als ich mit 22 Jahren in die Welt der Männer-Kampfkünste eintauchte, konnte ich meine Fähigkeiten direkt auf den Langstock übertragen. Sip Pal Gi Kung Fu war meine erste Kampfkunst, und bis heute liebe ich ihre kraftvollen, fließenden Bewegungen. Wir lernen eine kurze Kung-Fu-Form (8 Bewegungen!) mit dem Langstock, zuerst alleine und dann als synchronisierte „Kampf“-Einheit mit verschiedenen Partnerinnen. Der „Kampf“ ist eine tolle Herausforderung und macht unglaublich viel Spaß! Ihr werdet auf jeden Fall schwitzen und lachen!

Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürte. Erfahrung im Umgang mit einem Stock ist von Vorteil, aber nicht nötig.

Mitzubringen sind: Ein Stock und eine Schutzbrille (es stehen zahlreiche Exemplare zum Ausleihen bereit)

Intensität: Mittel bis hoch. Jede Teilnehmerin bestimmt die Intensität selbst.



Senior Großmeisterin Sunny Graff

- **Messer Reaktion Drills**

“In a knife fight you do not rise to the level of your techniques, you fall to the level of your reactions.”

Wenn konfrontiert mit einem mit Messer bewaffneten Angreifer, kann eine schnelle Reaktion entscheidend sein. Wir arbeiten hauptsächlich waffenlos gegen Messer, aber da du auch die Angreiferrolle spielst, lernst du selbst den Messer wirkungsvoll einzusetzen. Die Drills fangen langsam und fließend an und werden mit dem Üben allmählich schneller und unberechenbar. Ziel ist die eigene Fähigkeiten und Überlebenschancen zu erhöhen.

Niveau: Alle, jede arbeitet auf ihrem Niveau

Mitbringen: Trainingsmesser, Schutzbrille
(Alles kann ausgeliehen werden)

Intensität: Mittel



Foto: © Timm Wegner


**FRAUEN IN
BEWEGUNG**
40 Jahre Empowerment!



Carina Neupert 2. Dan Ju Jutsu, Frankfurt

2. Dan Ju-Jutsu, Weltmeisterin 2011, 2012, 2013, Silber 2016, Europameisterin 2013, 2015, u. A. Ehemalige Cheflandestrainerin Bayern

Carina Neupert ist seit über 26 Jahren im Ju-Jutsu aktiv und trägt den 2. Dan im Ju-Jutsu. Als Ehemalige Bundeskaderathletin, langjährige Landes-trainerin Bayern und Cheflandestrainerin bringt sie umfangreiche Wettkampf-, Trainings- und Unterrichtserfahrung auf nationaler wie internationaler Ebene mit. Zahlreiche Titel bei Welt- und Europameisterschaften sowie bei den World Games unterstreichen ihre sportliche Laufbahn.

Ergänzend verfügt sie über Erfahrung in Judo und Brazilian Jiu-Jitsu. Heute liegt ihr Fokus besonders auf der Vermittlung von Kampfkunst an Kinder und Jugendliche – mit klaren Werten, Freude an Bewegung und einem starken Gemeinschaftsgefühl. Ihr Leitspruch lautet: „Wer kämpft, kann verlieren – wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ Spaß sollte dabei immer mit an oberster Stelle stehen. Gemeinsam mit meiner Frau Pia Neupert. Dort vermitteln wir kindgerechte und ganzheitliche Kampfkunst und Bewegungsprogramme mit den Schwerpunkten Strong Kids – Protect Yourself, JuJutsu Fighting, Judo, Martial Arts Coordination sowie Total Body Workout.

• Ju-Jutsu Kampf spielerisch lernen!

In dieser Einheit bekommst du eine spielerische und praxisnahe Einführung in das Ju-Jutsu Fighting – ganz ohne Vorkenntnisse. Mein Stil ist offen, motivierend und mit viel Spaß an Bewegung. Ju-Jutsu Fighting besteht aus drei Parts: Schlag- und Tritttechniken, Wurf-techniken sowie Bodentechniken. Wir schauen uns alle drei Bereiche an und verbinden sie mit leichten Randori (Kampfspiel) -Formen, sodass du alles direkt ausprobieren kannst. Ziel ist es, dir ein Gefühl für diese Vielseitigkeit von Ju-Jutsu Fighting zu geben und Freude am Kämpfen zu erleben. Egal ob Anfängerin oder sportlich erfahren – hier darfst du dich ausprobieren, Neues lernen und einfach Spaß haben.

Niveau: Alle

: Mittel-Anstrengend

Mitbringen: alles kann, kein muss: Judo Gi
(Anzug), Safetys/Hand-Fußschützer



• Bodentechniken

In dieser Einheit liegt der Fokus auf Bodentechniken im Ju-Jutsu Fighting sowie auf dem Boden-randori (Freikampfübungen). Wir erarbeiten grundlegende Positionen, Übergänge und Kontrolltechniken und setzen diese anschließend in leichten, angepassten Randori-Formen um. Das Ziel in Randori ist Techniken anzusetzen in einer fließende Situation gegen eine sich wehrende Partnerin. In Randori, Partnerinnen können ihre Fähigkeiten testen und von ihren Fehlern lernen. Randori lehrt Anpassungsfähigkeit, gutes Timing und die effektive Anwendung von Techniken unter Druck, anstatt sich ausschließlich auf Sieg oder Niederlage zu konzentrieren. **Niveau:** Alle **Intensität:** Mittlere

- **Tritttechniken für Freikampf**

Dieser Einheit dreht sich alles um Tritttechniken im Freikampf. Ich zeige dir meine liebsten Kicks & Tricks und wie du sie sinnvoll, kontrolliert und effektiv in der Anwendung einsetzt. Mein Stil ist praxisnah, dynamisch und mit viel Spaß an der Bewegung. Du lernst, wie Tritte richtig vorbereitet, sauber ausgeführt und ins Fighting eingebunden werden – egal ob du Anfängerin bist oder schon Kampfsporterfahrung hast. Ziel ist es, neue Impulse mitzunehmen, dein Körpergefühl zu verbessern und mit Selbstvertrauen und Freude zu kicken.

Niveau: Alle

Intensität: Mittel

Mitbringen: Spaß am Kicken und wenn möglich Fuß- und Spannschützer



- **Kampfsportspiele! Let the fun begin!**

In dieser Einheit dreht sich alles um Kampfsportspiele – eine spielerische Möglichkeit, Bewegung, Geschicklichkeit und Kampfkunsttechniken zu verbinden. Unter dem Motto „Spiel und Kampfsport“ bieten wir abwechslungsreiche Übungen, bei denen du dich austoben, Neues ausprobieren und gleichzeitig dein Körpergefühl, Reaktionsvermögen und Koordination verbessern kannst. Der Fokus liegt auf Spaß, Teamgeist und Bewegung, sodass jede Teilnehmerin – egal ob Anfängerin oder erfahren – mit Freude mitmachen und lernen kann. Eine perfekte Einheit, um Kampfsport auf spielerische Weise zu erleben!

Niveau: Alle

Intensität: Mittlere





Instruktorin Birgit Jaeckel, Krün

2. Dan Seonmudo, Meditationsanleiterin, Yogalehrerin, Animal Flow Instruktorin, Uechi Ryu Karate Do 1. Dan, Autorin

Birgit Jaeckel, wohnhaft im Landkreis Garmisch-Partenkirchen, studierte Archäologie und ist Schriftstellerin, Story Coach, Zen-Kampfkunst-Lehrerin (Seonmudo), Yogalehrerin, Meditationsanleiterin, Animal Flow Instruktorin und Trainerin für natürliche Bewegung mit jahrelanger

Erfahrung im Leiten von Kursen und Workshops. Sie war Schulleiterin der Deutschen Seonmudo-Schule Felsentor e.V. und startet dieses Jahr im April mit ihrer eigenen Zen-Kampfkunst & Yoga-Schule - Learn to flow. Birgits Kurse sind geprägt vom Zen-Geist und stehen für die Stärkung von Kraft, Präsenz und Mitte. Sie lädt dazu ein, anwesend im eigenen Körper und der unmittelbaren Erfahrung des Lebens zu sein - auf der Matte oder im Alltag.

- **Frühmorgentraining: Wake up! Ground Movements & Natural Flow**

Ground Movements bewegen alle Gelenke auf natürliche Art, stärken Stabilität, Mobilität und Bewegungsmuster und schenken natürliche Geschmeidigkeit. Diese Einheit bereitet Sprunggelenke, Knie und Hüften perfekt auf Alltag wie anspruchsvolle Kicktechniken vor, stärkt sanft den Rücken, trainiert Schultern und Handgelenke und den achtsamen wie sinnlichen Umgang mit dem eigenen Körper.

Niveau: Alle

Intensität: mittel

- **Animal Flow®**

Animal Flow® ist eine Methode, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren und dabei flüssig von einer Position in die nächste zu wechseln. Sie trainiert Körperkern, Schulterkraft, Koordination und Mobilität und weckt sprudelnde Energie und Freude. Dieses elegante, freudvolle Funktional Training ist eine wunderbare Ergänzung für Kampfkünstler.

Niveau: Alle **Intensität:** hoch

Voraussetzungen: Animal Flow braucht stabile Handgelenke und Schultern



Instruktorin Birgit Jaeckel

- **Zen-Kampfkunst**

Seonmudo (auch: Sunmudo) bedeutet übersetzt „Zen-Kampfkunst-Weg“ und ist eine jahrhundertealte koreanische Tempelkampfkunst. Sie zielt auf die Harmonisierung von Körper und Geist, macht den Körper kraftvoll, zentriert und geschmeidig und lehrt, dass Stille und Bewegung, hart und weich, Yin und Yang keine Gegensätze sind. Dazu kombiniert Seonmudo Zen-Meditation, Yoga und ruhige Übungen aus dem Qi-Gong mit dynamischen traditionellen koreanischen Kampfkunsttechniken.

Niveau: Alle

Intensität: mittel



- **Stille & Präsenz mit Meditation und Zen-Qi Gong**

Dieses friedliche, harmonische Training ist der perfekte Abschluss für ein aktionsreiches, inspirierendes Wochenende. Bewusstseinsschulung und Achtsamkeit sind elementare Bestandteile unserer Kampfkunstwege und führen zu Klarheit, Ruhe und Gelassenheit. Wir beginnen diese Einheit daher mit Meditation. Danach folgen heilsame QiGong-Übungen aus der Tradition von Seonmudo, die Stabilität, Harmonie, Atmung und den stillen Geist trainieren. Wir schließen mit einer Mudra-Meditation ab.

Niveau: Alle

Intensität: niedrig





Bu-Sonsanim Ruth Arens, Hamburg

5. Dan Shinson Hapkido, QiGong und Meditationslehrerin

Ich bin den asiatischen Künsten Mitte der 80er Jahre begegnet und die Faszination hat bis heute nicht nachgelassen. Die Faszination bezieht sich auf die Bewegungskünste, aber genauso auf die Philosophie. Ich mag es, Menschen in Bewegung zu bringen und sie durch Bewegung in den Kontakt mit sich selber aber auch mit anderen zu bringen. Respekt vor allen Lebewesen und vor sich selbst, Liebe zur Natur und die Freude an der Bewegung sind mir dabei zentrale Bezugspunkte. Ich bin Shinson Hapkido Trainerin mit 5. Dan und Qigong- und Meditationslehrerin. Ich praktiziere Shinson Hapkido seit 1988, Qigong seit 1995, leitet eine Kampfkunstschule in Bremen und bin als Lehrerin und Ausbilderin für Shinson Hapkido und Qigong auch überregional tätig.

• **Frühmorgentraining: Gelassen in den Tag**

Wir wärmen Körper, Wirbelsäule und Gelenke mit Lianggong auf und praktizieren dann einfache und fließende Qigong-Übungen, die uns gut für den Tag vorbereiten und energetisieren. Die Qigong-Übungen kommen aus der daoistischen Tradition in der es immer auch um die Einheit von Himmel, Erde und Mensch geht: "Schau in den Himmel und du siehst dein Inneres. Schau in dein Inneres und du siehst den Himmel."

Niveau: Anfängerinnen bis Fortgeschrittene

Intensität: Niedrig



• **Kicks & Fun!**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit einigen zentralen Fußtritten, lernen Dehn- und andere Vorbereitungsübungen dafür und erlernen Varianten und Kombinationen: alleine, zu zweit, zu mehreren, gesprungen, gedreht und mit Pratze.

Niveau: Mindestens 2 Jahre Erfahrungen

Intensität: mittel

Mitbringen: Pratzen (Es gibt genügend auszuleihen)

- **Changbong-Dolligi - Langstock-Drehübungen**

In diesem Workshop erlernst du Langstock-Drehübungen, die von Sonsanim Ko Myong für Shinson Hapkido entwickelt wurden. Dafür wärmen wir uns mit spielerischen Einzel- und Partner*innenübungen auf, erlernen und üben die Drehübungen und praktizieren am Ende eine kleine Form.

Niveau: Mindestens 2 Jahre Erfahrungen

Intensität: mittel

Mitbringen: Langstock (Es gibt genügend auszuleihen)

- **Akupressur-Punkte in der Kampfkunst**

In diesem Workshop erlernst du wichtige Akupressurpunkte, die sowohl für einen gesundheitlichen Zweck als auch zur Selbstverteidigung angewendet werden können. Dafür lernst du die Punkte genau kennen, ihre Lage und ihre Indikationen, du probierst die Anwendung aus und schließlich praktizieren wir verschiedenste Techniken, bei denen du diese Punkte einsetzt.

Niveau: Mindestens 2 Jahre Erfahrungen

Intensität: niedrig





Meisterin Simone Koch, Bonn

6. Dan Taekwondo, 5. Dan Modern Arnis, Tai Chi Lehrerin (MDA),
Kung Fu Lehrerin

Das Unterrichten von Kampfkünsten ist seit etwa 35 Jahren mein Beruf. Ich hatte das Glück, hervorragende, engagierte und kreative Lehrer*innen kennenzulernen, die mir eine Inspiration waren und sind. Jede Kampfkunst hat ihren eigenen „Geschmack“, ihr eigenes Gefühl. Reaktionsfähigkeit, Sportlichkeit und Fitness, Geschmeidigkeit, Stille und Kraft, Intention und Ausdruck sind Dinge, die ich an den Kampfkünsten liebe. Und die Gemeinschaft in der wir trainieren und fortschreiten.

- **Training mit einem Messer für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

Sollten sich im Laufe des Kurses unterschiedliche Erfahrungsstufen zeigen, wird entsprechend differenziert unterrichtet.

Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürtel

Intensität: Mittel

Mitbringen: Trainingsmesser, Es gibt auch Schutzbrille auszuleihen.

- **Pocket Stick FMA - Modern Arnis**

In diesem Training werden Bewegungsabläufe und Verteidigungstechniken vermittelt, die zunächst waffenlos geübt und anschließend auf einen sehr kurzen Stock (Pocket Stick), einen Stock und eventuell ein Messer oder einen flexiblen Gegenstand übertragen werden (mal sehen, wie weit wir kommen). Durch das wiederholte Einüben der Bewegungen verinnerlicht der Körper die Verteidigungstechniken intuitiv.



Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürtel

Intensität: niedrig

Mitbringen: Stock, Messer, Pocket stick (Die Trainerin hat 10 Stück zum ausleihen)

Meisterin Simone Koch

Training mit Handpratzen

Hand- und Fußtechniken sowie Kombinationen. Wenn in der Gruppe unterschiedliche Leistungsstufen vertreten sind, kann man die Übungen von einfachen bis hin zu komplexeren variieren. So weit wie es geht....

Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürtel **Intensität:** Mittel

Mitbringen: Handpratzen, Handschuhe



Andrea Pfütze, Berlin

Lehrerin für QiGong, Co-Trainerin im Mantis KungFu - Hsiang Chia Tong Long Pai seit 2022, B-Lizenz Trainerin (DOSB) Shaolin KungFu und TaiJi 15 Jahre, Jiu-Jitsu / SV für Frauen 15 Jahre

Seit meinem 21. Lebensjahr bewege ich mich in der Welt der Kampfkünste – und immer noch gibt es so Vieles zu entdecken. Angefangen mit Selbstverteidigung für Frauen führte mich mein Weg über Jiu Jitsu, Tai Ji , QiGong und Shaolin KungFu schließlich zu dem KungFu Stil der Gottesanbeterin bei Mascha Rohner. Dort trainiere ich seit 2019, einige Jahre sogar zusätzlich zum Shaolin KungFu, und unterrichte den Stil mittlerweile auch selbst. Als ich mit 51 Jahren ein künstliches Hüftgelenk bekam,

war ein aktives KungFu Training für eine Weile nicht möglich. In dieser Zeit habe ich begonnen, mich intensiver mit der Gesunderhaltung und Lebenspflege (Yang Sheng) zu beschäftigen, und schließlich eine Ausbildung zur QiGong-Lehrerin in der daoistischen Tradition gemacht.

- **Frühmorgentraining: QiGong – einfache Meridiandehnung**

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin wird unsere Lebensenergie („Qi“) über Meridiane (Leitbahnen) im gesamten Körper verteilt. Alle Organe, Sinnesorgane, Gewebe und jede Zelle wird so mit Qi und Blut versorgt und genährt. Blockierungen (Qi-Stagnationen) in den Meridianen können zu Krankheiten führen. Nach einer Mobilisierung der großen Gelenke und der Wirbelsäule werden wir eine einfache Form der Meridiandehnung durchführen, um den Energiefluss anzuregen und mit Leichtigkeit in den Tag zu starten.

Niveau: Alle

Intensität: Niedrig





Annette Röllig, Offenbach

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

Mein Weg im Budō begann 1992 in Berlin mit Wendo und Shuri-Ryu-Karate. Seit ich 1997 in Frankfurt Aikido entdeckte, bin ich begeisterte Aikidoka. Seit über 20 Jahren unterrichte ich Seishinkai Aikido für Kinder, Erwachsene, heute in unserem Dojo in Offenbach sowie auf Lehrgängen. Mit dem 4. Dan 2015 schloss ich auch meine Ausbildung zur Seishinkai-Aikido-Lehrerin ab. Durch meine eigene Praxis und den Austausch mit internationalen Lehrer*innen aus Aikido, Meditation und Körperarbeit, vertiefe ich stetig meine Übungspraxis. Derzeit bereite ich mich auf den 5. Dan vor. Meine langjährige Erfahrung im Bereich Körper- und Bewegungstherapie sowie meine

Achtsamkeitspraxis prägen mein Aikido wesentlich. Im Mittelpunkt stehen Körper- und Selbstwahrnehmung, Präsenz, Zentrierung, Ausdehnung im Raum und Kontaktarbeit. Besonders am Herzen liegt mir, die im Training erlebten Qualitäten in alltägliche Begegnungen zu übertragen, und dabei vor allem Frauen und junge Aikidoka auf ihrem Weg zu bestärken.



- **Frühmorgentraining: AiKiDoIN - Meditation und achtsame Bewegung zum Wachwerden**

Starte bewusst in den Trainingstag: In diesem Morgen-Workshop verbinden wir Achtsamkeitsmeditation, Selbstmassage und achtsame Bewegung. Du schärfst deine Wahrnehmung, klärst den Geist von hinderlichen Vorstellungen und öffnest deinen inneren Raum für Präsenz und angemessenes Handeln in kritischen Situationen. Wir meditieren im Sitzen – klassisch auf dem Kissen oder in einer für dich passenden Haltung. Danach aktivieren wir den Körper mit sanfter Selbstmassage, Dehnungs- und Kräftigungsübungen aus dem Aikido und verwandten Methoden. So wirst du wacher, beweglicher und gleichzeitig zentrierter – eine ideale Grundlage für alle weiteren Trainings auf dem Festival.

Niveau: Alle **Intensität:** Niedrig

- **Hebel: Einen Punkt setzen und innehalten**

Hebel im Aikido gehören zu den Aspekten, die auch von anderen Kampfkünsten besonders geschätzt werden. In dieser Trainingseinheit üben wir verschiedene Hebel und setzen sie aus klar erkennbaren Verteidigungsbewegungen heraus ein.

Annette Röllig

Damit wollen wir eine Verteidigungsbewegung bewusst zu einem Ende zu führen und die Situation durch Kontrolle der Angriffsenergie beruhigen. Der so entstehende Moment kann als wertvolle Gelegenheit zum Innehalten, zur Klarheit und Neuorientierung erlebt werden.

Niveau: Alle **Intensität:** Mittel

Mitbringen: Trainingskleidung, die Knie und Ellbogen bedeckt

• Rollen und Fallen: Eine praktische Einführung

Ich erlebe immer wieder, dass gerade für Frauen das Rollen und Fallen eine Herausforderung ist. In diesem Seminar biete ich an:

- Eine systematisch aufgebaute Übungsabfolge zu Rollen und Fallen
- Einen geschützten Rahmen, um eigene Widerstände und tatsächliche Erfahrungen zu erkunden

Der bewusste Abgleich von Vorstellungen und Wirklichkeit im Training unterstützt dich dabei, innere Hürden in deinem eigenen Tempo zu überwinden und Vertrauen in deine Fähigkeiten zu entwickeln.



Niveau: Alle

Keine Vorkenntnisse, wichtig aber:

- Körperliche Grundfitness
- Fähigkeit, Knie zu beugen
- Bereitschaft und Fähigkeit Verantwortung für sich selbst übernehmen, die eigene Grenzen spüren und ausdrücken zu können

Mitbringen: Trainingskleidung, die Knie und Ellbogen bedeckt

Intensität: Mittel bis Hoch

• Jo dori und Jo nage – Begegnungen mit dem Stock

Zwei Menschen, ein Stock: In dieser Einheit erkunden wir Begegnungen mit dem Jo aus beiden Perspektiven. Einerseits üben wir, uns ohne Waffe gegen einen Stockangriff zu verteidigen (Jo dori), andererseits setzen wir den Stock selbst ein, um den Angreifer zu führen und zu werfen (Jo nage). Der Jo macht Richtungen, Linien und Hebelwirkungen besonders deutlich spürbar. So schult das Training sowohl Timing und Distanzgefühl als auch eine klare, zentrierte Führung der Partner*in.

Niveau: Alle

Voraussetzung: Grunderfahrungen im Stock sinnvoll

Intensität: Niedrig

Mitbringen: Stock **120 cm** (Die Trainerin hat einige 120 cm Stocke zum Ausleihen)



Senior 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

Master Juliet Williams erhielt ihren 7. Dan in Taekwondo bei Supreme Großmeister J P Choi. Sie begann ihre Kampfkunstausbildung 1994 im Kickboxing, wechselte 1995 zur ITF Taekwondo und trainierte dann in beiden Stilrichtungen, wobei sie 1998 den 1. Dan Black Belt erhielt. 2005 wechselte sie zu MooGongRyu und WT (damals WTF) betreibt OMAC-UK in Nottingham, England, einer Famil-

ienschule für altersspezifische Klassen ab 4 Jahren. Sie unterrichtet an 5 Tagen in der Woche neben ihrem Tagesjob in der Versicherungsbranche. Master Juliet ist ein Mitglied des GB National Sport Poomsae-Teams und gewann 2025 Silver in Team Poomse beim European Poomse Championships in Estonia sowie 2021 eine Goldmedaille bei der Nationalen Poomsae-Meisterschaft. In den vergangenen Jahren hat Juliet viele internationale Medaillen und Trophäen auf der ganzen Welt gewonnen, darunter Jamaika, Mexiko, USA, Spanien, andere europäische Länder und natürlich Großbritannien, dies war in verschiedenen Kategorien, darunter: Point Fighting, Offene Formen, Koreanische Formen, Kreative Formen, Waffenformen (Schwert) und Bruchtest.



• **Taekwondo Formen** Das Training findet in Englisch statt.

This is the chance to perfect your form performance. The following Taekwondo Poomsae can be taught or improved; Taegeuks 1-8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Hansu, Cheonkwon – We will work on correct technique, flow, timing, expression and performance.

Niveau: Alle-if the group progresses beyond the forms you know, you can learn the next one or continue to work on your own form.

Intensität: Mittel

• **Schwert: Freikampf mit gepolsterten Waffen**

Das Training findet in Englisch statt.

Schwitzen, Spaß haben und Stress abbauen mit einem gepolsterten Schwertkampf! Du erlernst die Grundlagen des Sparrings mit einer gepolsterten Waffe und defensive und offensive Kombinationen, um deine Gegnerin auszutricksen und einen



Senior Master Juliet Williams

Punkt zu erzielen. Dies ist ein sicherer Kurs, der Spaß macht. Jede kann die Intensität selbst bestimmen, mit der sie sich wohl fühlt. Es gibt mehrere gepolsterten Waffen, aber wenn du deine eigenen hast, solltest du sie bitte mitbringen.

Niveau: Alle

Intensität: Mittel bis Hoch

Mitbringen: Gepolsterte Waffen, Schutzkleidung und -brille falls vorhanden. Es gibt gepolsterte Stocke und Schutzbrillen zum Ausleihen.

- **Selbstverteidigung HoShinSul Befreiungstechniken** Englisch statt.

Das Training findet in

"Sei Wasser mein Freund."

Bruce Lee hat es am besten gesagt: ""Wasser kann fließen, oder Wasser kann krachen. Sei Wasser mein Freund". In diesem Workshop lernen wir, wie wir die eigene Kraft des Angreifers gegen ihn verwenden können. Wir werden das Prinzip des Wassers nutzen, indem wir die Energie des Angreifers absorbieren und mit ihr verschmelzen, sie mit unserer eigenen Energie kombinieren und sie zurückschicken, um den Angreifer zu besiegen.



Niveau: Alle

Intensität: Mittel

