

## Kursinfos

### Kursort

BellZett e. V. · Sudbrackstr. 36a · 33611 Bielefeld  
www.bellzett.de

### Uhrzeiten

Sa. 12.09.26: 10.00–13.00 Uhr · 14.30–17.30 Uhr  
So. 13.09.26: 09.00–11.30 Uhr · 12.30–15.00 Uhr

### Mitbringen

Bequeme Kleidung und etwas  
fürs gemeinsame Mittagessen.

### Übernachtung

Ist vor Ort möglich.

### Kosten

70 Euro für die Unkosten.

Für die Trainerinnen gibt es eine Spendendose.

### Anmeldung

Bis Montag 31. August 2026 bei Claudia  
eMail: [kollektiv\\_SoL@systemli.org](mailto:kollektiv_SoL@systemli.org)  
Flyer und Infos: <https://fedifreu.de/@sol>

### Du warst schon im Februar dabei?

Komm gerne wieder, es gibt noch viel  
zu entdecken!

*\* Frauen/Mädchen umfasst alle, die sich als Frau  
oder Mädchen verstehen.*



Samstag 12. und Sonntag 13. September 2026



**Shinson Hapkido**  
**Kampfkunst-Workshop**  
für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren\*  
mit Elementen aus der feministischen Selbstverteidigung

## Was ist Shinson Hapkido?

*Shinson Hapkido* ist ein Gesundheitstraining für Körper und Geist. Entwickelt wurde es aus der Verbindung von traditionellen koreanischen Kampfkünsten mit asiatischer Lebensweisheit und Heilkunst. *Shinson Hapkido* umfasst moderne Selbstverteidigungstechniken, klassische Kampfkunst, ganzheitliche Gymnastik, Atemübungen sowie Meditation in Ruhe und Bewegung.

## Was machen wir?

In diesem Workshop lernen wir, wie wir Körper, Lebenskraft, Herz und Geist ins Gleichgewicht bringen, uns und andere schützen und gesund erhalten können. Wir üben, Übergriffe abzuwehren und uns zu verteidigen. Wir trainieren unser Bewusstsein und unseren Atem und wir werden laut!

## Für wen ist dieser Workshop?

Herzlich eingeladen sind Frauen und Mädchen ab 16 Jahren\*, jeder Konstitution, mit und ohne Kampfkunsterfahrung, die Deutsch oder Englisch verstehen. Einzige Einschränkung: Die Räume sind nur über Treppen zugänglich.

**Wichtig:** In diesem Workshop kommen wir viel in Körperkontakt, sei es im Stehen, Sitzen oder auf dem Boden. Schau bitte, ob das für Dich zurzeit passt.



## Trainerinnen

**Cordula Caspary**, [sie/ihr], Bremen, trainiert seit über 35 Jahren Kampfkunst und feministische Selbstbehauptung, ist Trägerin des 3. Dan Shinson Hapkido und lebt für eine menschliche Welt ohne Ausgrenzung und Unterdrückung.

**Sabine Bäter**, [sie/ihr], Brandenburg und Berlin, leitet Kurse in feministischer Selbstverteidigung, trainiert Kampfkunst seit über 40 Jahren, ist Trägerin des 3. Dan in Shinson Hapkido und hat langjährige Erfahrung in den Bereichen geschlechtsspezifische Bildungs- und Sozialarbeit.

**Mehr Infos zu Shinson Hapkido**

[www.shinsonhapkido.org](http://www.shinsonhapkido.org)