



# 41. International Women Aikido Week mit Susen Werner, 5. Dan Aikikai

in Kniebis, 72250 Freudenstadt (Schwarzwald, Germany)

**Samstag 25. Juli – Samstag 01. August 2026**



Susen Werner (5. Dan, Dr. sportwiss.) wurde vor 25 Jahren auf einer Reise durch die Mongolei von einer Reisegefährtin zum Aikido inspiriert. Seither lernt sie bei Sensei Bodo Rödel in Köln und besucht regelmäßig Lehrgänge von Sensei Christian Tissier. Viele weitere Lehrerinnen und Lehrer haben ihr Aikido geprägt, allen voran Sensei Tsuruzo Miyamoto und Sensei Yoko Okamoto. Von 2015 bis 2020 unterrichtete sie regelmäßig in der Aikido Schule Köln und seit 2016 lehrt sie Aikido als reguläre Lehrveranstaltung an der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie ist langjähriges Mitglied des Nationalen Technischen Kollegiums der Aikido Föderation Deutschland. In ihrer Aikidopraxis und Lernbegleitung verbindet Susen den Körper durch eine klare Technik, das Wissen ihrer sportwissenschaftlichen Studien sowie die Erfahrungen ihrer Meditations- und Contact-Impro-Praxis. Sie freut sich sehr darauf, diese Elemente in einem weiblichen Raum gemeinsam zu erforschen.

**Training:** In einer großzügigen, schönen Mehrzweckhalle können wir auf mindestens 100qm Mattenfläche trainieren. Das Naturfreundehaus liegt ca. 20 min zu Fuß von der Halle entfernt. Bitte Übungswaffen und Meditationskissen mitbringen.

**Unterbringung:** Untergebracht sind wir im Naturfreundehaus, das wunderschön mitten im Wald gelegen ist und gleichzeitig einen herrlichen Blick auf den Schwarzwald bietet ([www.naturfreundehaus-kniebis.de](http://www.naturfreundehaus-kniebis.de)). Wir werden das Haus ganz für uns alleine haben. Ihr habt die Wahl zwischen 16 Doppelzimmern, zwei Drei- und zwei Vierbettzimmer. Handtücher (7€) und Bettwäsche (2,50€) sind vom Haus erhältlich oder können mitgebracht werden. Die Möglichkeit zu zelten besteht leider nicht. Das Naturfreundehaus liegt direkt an einem Rundwanderweg mit einem Wasserfall oder einem Moorbad.

**Trainingsablauf** (als Vorschlag - Änderungen sind möglich):

9:00–9:30 Meditation

9:30–11:00 Aikido

11:15–12.00 Aikido

12:15–12:45 Waffen

13:15–13:45 Dehnen und Atmen

In den Pausen (je 15 Min.) gibt es kleine Snacks in Form von Obst etc. Im Anschluss an das Training gibt es eine späte Mittagspause mit warmen Essen zubereitet von unserer Köchin.

**Kursdauer:** Anreise am Samstag ab 16 Uhr, gemeinsames Abendessen, Start Aikido-Training am Sonntagmorgen, Abreise am Samstag bis 12 Uhr (an dem Tag findet kein Training statt)

**Verpflegung:** Unsere Köchin ist dieses Jahr Rupya Spreen. Sie kocht für uns zwei mal am Tag vegetarisch und bio.

**Kosten:** Darin enthalten: (Kosten für Köchin und Trainerin, Trainingshalle, Unterkunft und Verpflegung),

**Regulärer Preis: 640 - 780 Euro** (Du entscheidest)

Für den **sozial unterstützten Preis** bitte individuell anfragen, damit wir jeder Frau eine Teilnahme ermöglichen können.

Im Sommercamp (WAW) sind auch Anfängerinnen und Frauen herzlich willkommen, die noch nicht sehr lange Aikido trainieren!

**Verbindliche Anmeldung bis 30.04.2026 unter: [jeth1@gmx.de](mailto:jeth1@gmx.de)**

Mit der Anmeldebestätigung werden 150 Euro Anzahlung fällig. Solltest du dann doch nicht teilnehmen können und es gibt keine Vertretung durch einen Wartelistenplatz werden 25 Euro der Anzahlung einbehalten.

Wir freuen uns auf euch!

Euer Organisations-Team 2026: Ani, Marie & Jennifer

[www.women-aikido.org](http://www.women-aikido.org)