Frauen Power pur!

5. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival

20.-22. Mai 2022
Frankfurt am Main

- **Rabatt für Frühbucherinnen**
- **3 Tage Super-Training**
- **Top-Trainerinnen**
- **Für alle Frauen mit Kampfkunsterfahrung (Anfängerinnen und Fortgeschrittene)**

KAMPFKUNSTFESTIVAL 2022 • FRAUEN IN BEWEGUNG

Alle Infos und Anmeldung unter
www.fraueninbewegung.de.

SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN

Unterstützt vom Sportdezernat Frankfurt

Frankfurt, 1. März 2022

Mach mit bei den 5. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival!

Liebe Kampfkunstfrauen,

Frauen Power! – unter diesem Motto steht das Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival, das wir vom 20.-22. Mai 2022 **in Frankfurt** veranstalten. Kampfkunstinteressierte Frauen aus ganz Deutschland werden zum fünften Mal ein Wochenende lang gemeinsam trainieren, sich austauschen und die Stärke von Frauen in der Kampfkunst demonstrieren. Beim letzten Festival waren mehr als 100 Teilnehmerinnen aus verschiedenen Ländern und unterschiedlichen Kampfkunststilen dabei. Sei auch **Du dabei!**

Lass Dich inspirieren!
Dutzende von interessanten und spaßigen Trainingseinheiten stehen für Dich zur Auswahl – von Aikido bis Wendo! Du wolltest schon immer mal die geheimen Kampfkünste der Ninjas kennen lernen? Oder Kampfkunst mit Musik verbinden? Oder intensiv an Deinen Schlag- und Tritt-Techniken arbeiten? An diesem Wochenende ist alles möglich. Lass Dich überraschen!

Lerne von den Besten!
Top-Trainerinnen erwarten Dich und bieten Dir tolle Workshops, die Dich in Deiner Kampfkunst wirklich weiterbringen. Egal wie lange Du schon Kampfkunst trainierst – Du wirst viele Tipps und Anregungen für Dein weiteres Training erhalten. **Kennst du eine tolle Trainerin, die wir noch nicht eingeladen haben oder willst du selbst ein Training anbieten?** Schicke uns ihre/deine Qualifikationen, Trainingsideen und Kontaktinformationen. Wir haben noch einige Trainingseinheiten frei und freuen uns auf neue Trainerinnen.

Freue Dich auf ein Wochenende mit viel Spaß und Energie!
Du wirst viele Gelegenheiten haben, Dich mit anderen kampfkunstbegeisterten Frauen auszutauschen, Spaß zu haben und Kontakte zu knüpfen. Das besondere Highlight des Festivals: eine energiegeladene Kampfkunstvorführung der Trainerinnen und Teilnehmerinnen am Samstagabend. Es wäre toll, wenn jede Teilnehmerin etwas von ihrem Stil bei der Vorführung zeigt!

Wir freuen uns auf Dich und deine Freundinnen! Bitte schicke diese Infos weiter an andere Selbstverteidigungs- und Kampfkunstfrauen. Für weitere Fragen stehen wir natürlich gerne zur Verfügung. Einfach anrufen: Telefon 069 4950710. (Bitte erst ab 11:00 Uhr!)

Viele Grüße

Sunny Graff

Sunny Graff
Großmeisterin

SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN

FRAUEN IN BEWEGUNG E. V.
Baumweg 8 (Hinterhof, Ecke Sandweg)
60316 Frankfurt
Tel. 069-4950710 (Mo.-Fr. 10:00 - 20:00 Uhr)
fraueninbewegung.com • info@fraueninbewegung.com

TAE KWON MOO DO
LAPUNTI ARNIS
BEING IN BALANCE!®
SELBSTVERTEIDIGUNG
GEWALTPRÄVENTION
TAI CHI
von Frauen für Frauen und Mädchen

5. Frauen in Bewegung Internationale Kampfkunstfestival Frankfurt 2022

Veranstalter: Frauen in Bewegung Kampfkunst und Bewegung Frankfurt e. V.
Baumweg 8 (Hinterhof), 60316 Frankfurt **(nicht der Festival Ort!)**
Tel. 069-4950710 *Nicht vor 11 Uhr anrufen!* info@fib-ev.com,
http://www.fraueninbewegung.de

Festivalleitung: Großmeisterin Sunny Graff

Trainerinnen: die schon zugesagt haben: Alexandra Schiesser (Schweiz), Meisterin Juliet Williams (UK) Meisterin Simone Koch, Ruth Arens, Meisterin Steph Taibi, Corinna Bildet, Susanne Preuss. Andere Meisterinnen und Trainerinnen sind angefragt.

Datum: 20.-22. Mai 2022 (Freitag - Sonntag)

Offizieller Anfang: Freitag 18:30 Uhr

Offizielles Ende: Sonntag,15:00 Uhr

Ort: Schule am Ried, Barbarossastraße 65, 60388 Frankfurt a. M.

Wer kann teilnehmen: Alle Frauen *und Mädchen ab 15 Jahren*, die Kampfkunst und Selbstverteidigung trainieren. Anfängerinnen sind herzlich willkommen. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Mädchen unter 18 J. benötigen eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten.

Verpflegung: Das indisches veganes/vegetarisches Buffet in Rahmen der Fete nach der Vorführung Samstagabend ist inklusiv. Sonst, Selbstverpflegung. Wasser, Kaffee, Tee und leichte Kost (Obst, Brezeln, Müsliriegel), sind gegen Spende in der Halle vorhanden. Wir machen eine Sammelbestellung von Pizza und Salat für die Mittagessen gegen Bestellung und Vorkasse im Voraus (am Freitag bei der Anmeldung.)

Unterbringung: Mattenübernachtung in den Räumen von Frauen in Bewegung e.V. ist kostenlos. Es gibt 2 Räume (60 qm und 167 qm) die mit Hepa 14 Filter ausgestattet sind, und Kaffee/Tee. Es gibt Dusche nur in den Veranstaltungsort, nicht in FIB. Die FIB Räume sind im Erdgeschoss aber nicht barrierefrei (enge Toiletten). Ansonsten selbstorganisierte Hotelübernachtung, z. B. über www.hrs.de

Anmeldungen: https://fraueninbewegung.de/frauenkampfkunstfestival/

Teilnahmegebühr bei Anmeldung bis 20. März: 95 Euro, ermäßigt 75 Euro; (+ T-Shirt falls erwünscht)
bei Anmeldung ab 21. März: 115 Euro, ermäßigt 95 Euro; (+ T-Shirt falls erwünscht)

Die Ermäßigung gilt für Harz IV, Arbeitslose, Schülerinnen, Studentinnen, Behindertenausweis, Frankfurt Pass. T-Shirts (Gr. S- XL) sind für 18 Euro im Voraus zu bestellen und bezahlen. Anmeldeschluss: 06. Mai 2022

Stipendien: Es gibt einige Sozialplätze. Wer die Teilnahmegebühr nicht leisten kann, soll eine E-Mail Bewerbung an **FIB** schicken. Bitte schildere deine finanzielle Situation und wie viel Prozent der Gebühr nachgelassen werden soll. (25%- 50%)

Mitzubringen: Tasse und eigenes Besteck, Trainingsanzug, Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Mundschutz, Schutzkleidung, und falls vorhanden Langstock, Rattanstöcke, Trainingsmesser, Schlag und Trittpratzen, Schutzbrille, Kung-Fu-Fächer, Schwert usw. Wir haben einige Schutzbrillen, Handschuhe, Westen und Waffen zum Ausleihen, aber nicht genügend für alle.

FRAUEN IN BEWEGUNG
KAMPFKUNST & BEWEGUNG

FRAUEN IN BEWEGUNG

KAMPFKUNST & BEWEGUNG

Trainingsplan Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival (vorläufig)

Freitag	18:30-19:15	Anmeldung Essensbestellung	
20. Mai 2022	19:00	Trainerinnentreffen	**Trainerinnen** (Trainingskleider)
	19:30-19:45	**Orientierung und Vorstellung der Trainerinnen**	**Alle** (Trainingskleider)
	19:45-21:30	**Willkommenstraining**	**Alle** (Trainingskleider)
Samstag	8:00-8:40	**Frühmorgentraining**	
21. Mai 2022	8:45- 8:55	Pause/Infos	**Alle** (Trainingskleider) Halle 1
	8:55	**Photo** Halle 1	
	9:00-10:15	**Trainingseinheit #1**	
	10:15-10:20	Raumwechsel	
	10:20-11:35	**Trainingseinheit #2**	
	11:35-11:40	Raumwechsel	
	11:40-12:30	**Film**	
	12:30-13:15	**Mittagsessen** (45 Min)	Essensausgabe NUR 12:30-12:45
	13:15-13:20	Pause/Infos Halle 1	
	13:20-13:25	Raumwechsel	
	13:25-14:40	**Trainingseinheit #3**	
	14:40-14:45	Change Einheit	
	14:45-16:00	**Trainingseinheit #4**	
	16:00-16:25	Pause/Infos Halle 1	
	16:30-17:45	**Trainingseinheit #5**	
	17:45-18:30	Pause bzw. Vorführungsprobe	
	18:30-19:30	**Vorführung**	**Alle**
		Fete mit Indischem Buffet	
Sonntag	8:30-9:15	**Frühmorgentraining**	
22. Mai 2022	9:15- 9:30	Pause/Infos Halle 1	
	9:30-10:45	**Trainingseinheit #6**	
	10:45-11:00	Pause/Infos Halle 1	
	11:00-12:15	**Trainingseinheit #7**	
	12:15-12:45	Mittagspause	
	12:45-13:00	Pause/Infos Halle 1	Aufgaben für Abbau verteilen
	13:00-14:15	**Trainingseinheit #8**	
	14:15-14:30	Abschlussrunde	**Alle Trainerinnen und**
	14:30-15:00	Abbau	**alle Teilnehmerinnen**

FRAUEN IN BEWEGUNG
KAMPFKUNST & BEWEGUNG

KAMPFKUNSTFESTIVAL 2022 • FRAUEN IN BEWEGUNG

KAMPFKUNSTFESTIVAL 2019 • FRAUEN IN BEWEGUNG

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

TRAIN
SWEAT
SMILE

FRAUEN IN BEWEGUNG
KAMPFKUNSTFESTIVAL 2015