

- Veranstaltung:** **4. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival 2019**
- 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
- Datum:** 5.-7. April 2019 (Freitag - Sonntag)
- Offizieller Anfang:** Fr. 17:30 -18:45 Uhr (Anmeldung),
Training 19:00-21:00 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 indische 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 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:** Sende das ausgefüllte Anmeldeformular per E-Mail an info@fib-ev.com und überweise die entsprechende Teilnahmegebühr bis zu den unten genannten Terminen. Deine Anmeldung ist erst dann gültig, wenn die Teilnahmegebühr bei uns eingegangen ist. Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Solltest Du nach erfolgter Anmeldung nicht teilnehmen können, weil alle Plätze bereits belegt sind, benachrichtigen wir Dich sofort.
- Teilnahmegebühr mit Überweisung:** bis 15. März: 107 Euro, ermäßigt 77 Euro; (+ T-Shirt falls erwünscht)
ab 16. März: 117 Euro, ermäßigt 87 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 Spende im Voraus zu bestellen und bezahlen.
- Stipendien:** Es gibt einige Sozialplätze zu vergeben. 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%)

Bankverbindung: Frauen in Bewegung **Bitte mit dem Vermerk „Kampfkunstfestival“**
IBAN: DE 76 5019 0000 0500 2986 69 BIC: FFVBDEFFXXX

Mitzubringen:



**FRAUEN IN
BEWEGUNG**
KAMPFKUNST & BEWEGUNG

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



4. Trainingsplan Frauen in Bewegung Kampfkunstholiday 2019

Freitag	17:30-18:45	Anmeldung Essensbestellung	
5. April	17:30-18:00	Trainerinnentreffen	Trainerinnen (Trainingskleider)
	18:30-19:00	Orientierung und Vorstellung der Trainerinnen	Alle (Trainingskleider)
	19:10-21:00	Willkommenstraining	Alle (Trainingskleider)
Samstag	8:30-9:15	Frühmorgentraining	
6. April	9:15	Photo Halle 1	Alle (Trainingskleider)
	9:15-9:30	Pause/Infos Halle 1	
	9:30-10:45	Trainingseinheit #1	
	10:45-11:00	Pause/Infos Halle 1	
	11:00-12:15	Trainingseinheit #2	
	12:15-12:45	Mittagspause	
	12:30-13:30	Workshop	Essen zum Workshop mitnehmen!
	13:30-13:45	Pause/Infos Halle 1	
	13:45-15:00	Trainingseinheit #3	
	15:00-15:15	Pause/Infos Halle 1	
	15:15-16:30	Trainingseinheit #4	
	16:30-16:45	Pause/Infos Halle 1	
	16:45-18:00	Trainingseinheit #5	
	18:00-18:30	Pause	
	18:00-18:30	Vorführungsprobe	
	18:30-19:30	Vorführung	Alle
		Fete mit Indischem Buffet	
Sonntag	8:30-9:15	Frühmorgentraining	
7. April	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 alle Teilnehmerinnen
	14:30-15:00	Abbau	