

# Trainingsplan Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival 2022

Unterstützt von der Stadt Frankfurt und dem Frauenreferat			Halle #1		Halle #2		
Freitag	Uhrzeit	Min.	Raum A Links von Eingang	Raum B Mittelraum	Raum C Rechts Musik		Raum E Ruhe
	17:30		Alles auspacken (Alle)				
	18:00-18:30	30	Tische und Stühle holen	Halle Aufbauen (Alle)			
	18:30-19:15	45		Anmeldung			
	19:30-21:30	120	Vorstellung der Trainerinnen und Willkommenstraining				
Samstag	Uhrzeit		Raum A	Raum B	Raum C Musik	Raum D	Raum E Ruhe
Frühtraining	8:00-8:45	45					AikiDo-IN Annette
Festival FOTO	8:45-8:55	10	Foto ALLE				
TE #1	9:00-10:15	75	Langstock S. Ruth			Messer M. Simone	Fallen Rollen Annette
Pause	10:15-10:30	15					
TE #2	10:30-11:45	75	Padded Schwert M. Juliet		Stock Pia	Pratzen M. Simone	
Pause	11:45-12:00	15					
FILM	12:00-12:45	45			Film: Der Weg vom Hand & Fuß		
Mittagspause	12:45-13:30	45		Essensausgabe*			
TE #3	13:30-14:45	75	Flow Drill GM Sunny		Messer für SG S. Ruth		Schwert Ayelet
Pause	14:45-15:00	15					
TE #4	15:00-16:15	75			Choreographie M. Steph	Stock M. Simone	SV für Alle M. Alexandra
Pause	16:15-16:30	15					
TE #5	16:30-17:45	75	Langstock GM Sunny		Tanz & Bewegung Pia	1-Steps M. Juliet	
Pause/Probe	17:45-18:30	45			Vorführungsprobe		
Vorführung	18:30				Vorführung		
Abendessen	Anschließend				Indisches Buffet für Alle		
Sonntag	Uhrzeit		Raum A	Raum B	Raum C Musik	Raum D	Raum E Ruhe
Frühtraining	8:30-9:15	45					Liz Yoga
Pause	9:15-9:30	15					
TE #6	9:30-10:45	75	Sparring M. Alexandra		Stock Pia	SV Hebel PP S. Ruth	
Pause	10:45-11:00	15					
TE #7	11:00-12:15	75	Schwert + Stock Ayelet		SG Forms TKMD M. Juliet		Energie Qi Gong S. Ruth
Mittagspause	12:00-12:30	30		Essensausgabe*			
Kurz Treffen	12:30-12:45	15		Infos zum Abbau			
TE #8	12:45-14:00	75	Langstock Kampf M. Steph		Tanz & Bewegung Pia		Self-defense M. Juliet
Pause	14:00-14:15	75					
Abschluss	14:15-14:30	75					
Abbau	14:30-15:00	75	*Grün: Vor-Erfahrung nötig. Siehe Trainingsangebot.			*Essen muss bis 20. Mai vorbestellt werden.	

