



**Frauen Power pur!**

# **6. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival**

**24.-26. Mai 2024  
Frankfurt am Main**

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



Alle Infos und Anmeldung unter  
[www.fraueninbewegung.de](http://www.fraueninbewegung.de).

**SPORTSTADT**  
FRANKFURT AM MAIN

**FRAUEN  
REFERAT**  
Frankfurt am Main



FRAUEN IN  
BEWEGUNG

KAMPFKUNST & BEWEGUNG

## Mach mit bei den 6. Frauen in Bewegung Internationale Frauenkampfkunsthauptfestivale Frankfurt!

Liebe Kampfkunstfrauen,

**Frauen Power!** – unter diesem Motto steht das Frauen in Bewegung Kampfkunsthauptfestivale, das wir vom 24.-26. Mai 2024 in **Frankfurt** veranstalten. Kampfkunstinteressierte Frauen aus ganz Deutschland werden zum sechsten 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.

### 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 0151-64609431. (Bitte erst ab 11:00 Uhr!)

Viele Grüße

Großmeisterin Sunny Graff



FRAUEN IN  
BEWEGUNG

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 DO  
LAPUNTI ARNIS  
BEING IN BALANCE!  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
GEWALTPRÄVENTION  
TAI CHI

von Frauen für Frauen und Mädchen

## 6. Frauen in Bewegung Internationale Kampfkunstfestival Frankfurt 2024

**Veranstalter:** Frauen in Bewegung Kampfkunst und Bewegung Frankfurt e. V.  
Baumweg 8 (Hinterhof), 60316 Frankfurt (**nicht der Festival Ort!**)  
Tel. 0151-64609431 *Nicht vor 11 Uhr anrufen!* [info@fib-ev.com](mailto:info@fib-ev.com),  
<http://www.fraueninbewegung.de>

**Festivalleitung:** Großmeisterin Sunny Graff  
**Trainerinnen:** Die Trainerinnenliste wird Ende Februar auf die FIB Website veröffentlicht.

**Datum:** 24.-26. Mai 2024 (Freitag - Sonntag)

**Offizieller Anfang:** Freitag 18:15 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:** Inklusiv sind Samstag und Sonntag ein veganes Mittagsbuffet und Samstagabend ein indisches veganes/vegetarisches Buffet in Rahmen der Fete nach der Vorführung. Sonst, Selbstverpflegung. Wasser, Kaffee, Tee und leichte Kost (Obst, Brezeln, Müsliriegel), sind bitte gegen Spende in der Halle vorhanden.

**Unterbringung:** Wer eine kostenlose Übernachtung sucht kann bei FIB e.V. auf die Matten schlafen. Es gibt 2 Räume (60 qm und 167 qm) die mit Hepa 14 Filter ausgestattet sind, und Kaffee/Tee. Es gibt keine Dusche in FIB, nur in den Veranstaltungsort. Die FIB Räume sind im Erdgeschoss aber nicht barrierefrei (enge Toiletten). Ansonsten selbstorganisierte Hotelübernachtung, z. B. über [www.hrs.de](http://www.hrs.de).

**Anmeldungen:** <https://fraueninbewegung.de/frauenkampfkunstfestival/>

**Teilnahmegebühr** 125 Euro, ermäßigt 105 Euro inklusiv Mittagsbuffet Sa. & So. und Abendessen Samstag; (+ T-Shirt falls erwünscht)

Die Ermäßigung gilt für Harz IV, Arbeitslose, Schülerinnen, Studentinnen, Behindertenausweis, Frankfurt Pass. Wer das Festival mit einer Spende von mindestens 20 Euro (Bar bei der Anmeldung) unterstützt bekommt ein Festival T-Shirt. (Gr. S- XL) **T-Shirt Anmeldeschluss: 06. Mai 2024**

**Stipendien:** Es gibt einige Sozialplätze. Wer die Teilnahmegebühr nicht leisten kann, soll eine E-Mail Bewerbung an [FIB](mailto: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, Rattanstocke, 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

## Trainingsplan Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival (vorläufig)

<b>Freitag</b>	18:00-18:15	<b>Trainerinnen Anmeldung</b>	Trainerinnen
<b>24. Mai 2024</b>	18:15-18:45	<b>Anmeldung</b>	<b>Bitte sei rechtzeitig!</b>
	18:30	Trainerinnentreffen	<b>Trainerinnen</b> (Trainingskleider)
	19:00-19:15	<b>Orientierung, Vorstellung der Trainerinnen</b>	<b>Alle</b> (Trainingskleider)
	19:15-21:30	<b>Willkommenstraining</b>	<b>Alle</b> (Trainingskleider)
	21:30-21:45	<b>Späte Anmeldung</b>	
<b>Samstag</b>	8:00-8:45	<b>Frühmorgentraining</b>	
<b>25. Mai 2024</b>	8:50	<b>Foto Halle 1</b>	<b>Alle</b> (Trainingskleider) Halle 1
	8:45-9:00	Pause/Infos	
	9:00-10:15	<b>Trainingseinheit #1</b>	
	10:15-10:30	Raumwechsel	
	10:30-11:45	<b>Trainingseinheit #2</b>	
	11:45-12:00	Raumwechsel	
	12:00-13:15	<b>Trainingseinheit #3</b>	
	13:15-14:15	<b>Mittagsessen</b> im Gebühr inkl..	Eventuell Workshops
	14:00-14:15	Pause/Infos Halle 1	
	14:15-15:30	<b>Trainingseinheit #4</b>	
	15:30-15:45	Raumwechsel	
	15:30-16:00	<b>Pressekonferenz</b>	
	15:45-17:00	<b>Trainingseinheit #5</b>	
	17:00-17:45	Pause + Vorführungsprobe	
	17:45-19:00	<b>Vorführung</b>	<b>Alle</b>
	Anschließend	<b>Fete</b> mit Indischem Buffet inklusiv	<b>Alle</b>
<b>Sonntag</b>	8:30-9:15	<b>Frühmorgentraining</b>	
<b>26. Mai 2024</b>	9:15- 9:30	Pause/Infos Halle 1	
	9:30-10:45	<b>Trainingseinheit #6</b>	
	10:45-11:00	Raumwechsel	
	11:00-12:15	<b>Trainingseinheit #7</b>	
	12:15-13:00	<b>Mittagsessen</b> iinkl. im Gebühr	<b>Alle</b>
	12:45-13:00	Pause/Infos Halle 1	Aufgaben für Abbau verteilen
	13:00-14:15	<b>Trainingseinheit #8</b>	
	14:15-14:30	Abschlussrunde	<b>Alle Trainerinnen und alle Teilnehmerinnen</b>
	14:30-15:00	Abbau	

