



Trainingsplan Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival 2024

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 (Musik)	Raum E Ruhe	
	17:00		Alles auspacken (Alle)	Halle Aufbauen (Alle)			
	18:00-18:15	15		Anmeldung Trainerinnen			
	18:15-18:45	30		Anmeldung			
	18:30-18:45	15		Trainerinnen Treffen			
	19:00-21:30	150		Vorstellung der Trainerinnen und Willkommenstraining			
	21:30-21:45	15		Späte Anmeldung			
Samstag	Uhrzeit		Raum A	Raum B	Raum C Musik	Raum D	Raum E Ruhe
Frühtraining	8:00-8:45	45			Aufwärmen M. Alexandra		Yoga Kampfkunst Birgit J.
	8:30-8:45	15		Späte Anmeldung			
Festival FOTO	8:45-8:55	10	Foto ALLE + Infos				
TE #1	9:00-10:15	75	Schwert Ziehen M. Li		Stock Pia	SunMuDo Birgit J.	Fallen Rollen Annette
Raumwechsel	10:15-10:30	15					
TE #2	10:30-11:45	75	Stockhebel Flow GM Sunny		Schwert Fun Ayelet	Form Optimieren M. Steph	Fuß-Feger M. Alexandra
Raumwechsel	11:45-12:00	15					
TE #3	12:00-13:15	75	Pratzenstraining Birgit S		Tritte mit Musik M. Steph	Hebel Annette	Gegner zum Boden Tanja Julie
Mittagspause	13:15-14:15	60		Mittagessen*			
	14:00-14:15	15		Infos			
TE #4	14:15-15:30	75	Langstock GM Sunny		Tanz Pia	Sparring M. Alexandra	Würgen am Boden Birgit S.
Raumwechsel	15:30-15:45	15					
	15:30-16:00	30		Pressekonferenz			
TE #5	15:45-17:00	75	Partnerinnen-Schwert M. Li		Fächer M. Alexandra	Animal Flow Birgit J.	Bodenkontrolle Tanja Julie
Pause/Probe	17:00-17:45	45			Vorführung		
	17:45-19:00	45					
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			Zen Yoga Birgit J.		AikiDo-IN Annette
Raumwechsel	9:15-9:30	15		Infos			
TE #6	9:30-10:45	75	Tritte Edith		Tanz Pia	Würgen M. Alexandra	Play Fight Ayelet
Pause	10:45-11:00	15					
TE #7	11:00-12:15	75	Langstock Kampf M. Steph		SV Flow Birgit	Messer GM Sunny	Unbeirrbarer Geist Annette
Mittagspause	12:15-13:00	45		Mittagessen*			
Kurz Treffen	12:45-13:00	15		Infos zum Abbau			
TE #8	13:00-14:15	75	Schwert Form M. Li		Stock Pia	Qigong Birgit J.	
Abschluss	14:15-14:30	15		Abschlussrunde			
Abbau	14:30-15:00	75	*Grün: Vor-Erfahrung nötig. Siehe Trainingsangebot.		*Essen ist inklusiv in der Festivalgebühr		