



Frauen Power pur!

7. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival

**24.-26. April 2026
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.



KAMPFKUNST & BEWEGUNG

Mach mit bei dem 7. Frauen in Bewegung Internationalen Frauenkampfkunstfestival Frankfurt!

Liebe Kampfkunstfrauen,

Frauen Power! – unter diesem Motto steht wieder das Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival, das wir vom 24.-26. April 2026 in **Frankfurt** veranstalten. Kampfkunstinteressierte Frauen aus ganz Deutschland werden zum siebten 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 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

7. Frauen in Bewegung Internationale Kampfkunstfestival Frankfurt 2026

- 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,
<http://www.fraueninbewegung.de>
- Festivalleitung:** Senior Großmeisterin Sunny Graff
- Trainerinnen:** Die Trainerinnenliste wird Ende Februar auf der FIB-Website veröffentlicht.
- Datum:** 24.-26. April 2026 (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 eine Spende in der Halle vorhanden. Alle Teilnehmerinnen würden sich über eine Kuchen Spende sehr freuen.
- Unterbringung:** Wer eine kostenlose Übernachtung sucht, kann bei FIB e.V. auf den Matten schlafen. Es gibt 2 Räume (60 qm und 167 qm), eine Mikrowelle, Kühlschrank und Kaffee/Tee. **ACHTUNG:** es gibt **KEINE** Dusche in FIB, nur in dem Veranstaltungsort. 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** 130 Euro, ermäßigt 110 Euro inklusiv Mittagsbuffet Sa. & So. und Abendessen am Samstag; (+ T-Shirt falls erwünscht)



**FRAUEN IN
BEWEGUNG**
KAMPFKUNST & BEWEGUNG

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 als kleines Dankeschön ein Festival T-Shirt. (Gr. S- XL).

T-Shirt Anmeldeschluss: 06. April 2026

Stipendien: Es gibt einige Sozialplätze. Wer sich 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-Speer, Fächer, Schwert usw. Wir haben einige Schutzbrillen, Handschuhe, Westen und Waffen zum Ausleihen, aber nicht genügend für alle.

Trainingsplan Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival (vorläufig)

Freitag	18:00-18:15	Trainerinnen Anmeldung	Trainerinnen
24. April 2026	18:15-18:45	Anmeldung	Bitte sei rechtzeitig!
	18:30	Trainerinnentreffen	Trainerinnen (Trainingskleider)
	19:00-19:15	Orientierung, Vorstellung der Trainerinnen	Alle (Trainingskleider)
	19:15-21:30	Willkommenstraining	Alle (Trainingskleider)
	21:30-21:45	Späte Anmeldung	
Samstag	8:00-8:45	Frühmorgentraining	
25. April 2026	8:50	Foto Halle 1	Alle (Trainingskleider) Halle 1
	8:45-9:00	Pause/Infos	
	9:00-10:15	Trainingseinheit #1	
	10:15-10:30	Raumwechsel	
	10:30-11:45	Trainingseinheit #2	
	11:45-12:00	Raumwechsel	
	12:00-13:15	Trainingseinheit #3	
	13:15-14:15	Mittagessen in Gebühr inkl.	Eventuell Workshops
	14:00-14:15	Pause/Infos Halle 1	
	14:15-15:30	Trainingseinheit #4	
	15:30-15:45	Raumwechsel	
	15:30-16:00	Pressekonferenz	
	15:45-17:00	Trainingseinheit #5	
	17:00-17:45	Pause + Vorführungsprobe	
	17:45-19:00	Vorführung	Alle
	Anschließend	Fete mit Indischem Buffet inklusiv	Alle
Sonntag	8:30-9:15	Frühmorgentraining	
26. April 2026	9:15- 9:30	Pause/Infos Halle 1	
	9:30-10:45	Trainingseinheit #6	
	10:45-11:00	Raumwechsel	
	11:00-12:15	Trainingseinheit #7	
	12:15-13:00	Mittagessen inkl. in Gebühr	Alle
	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