

# Trainingsplan Frauen in Bewegung Frauenkampfkunstfestival Frankfurt 2026

			Halle #1			Halle #2	
Freitag	Uhrzeit	Min.	Raum A Links von Eingang	Raum B Mittelraum	Raum C (Musik)	Raum D	Raum E Ruhe
	17:30		Alles auspacken (Alle)	Halle Aufbauen (Alle)			
	18:00-18:15	15		Anmeldung Trainerinnen			
	18:00-18:45	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			Gelassen in den Tag Ruth		Wake up Birgit
	8:30-8:45	15		Späte Anmeldung			
Festival FOTO	8:45-8:55	10	Foto ALLE + Infos				
TE #1	9:00-10:15	75	Messer Simone		Befreiungstechniken Juliet	Stock Annette	KungFu10er Form Masha
Raumwechsel	10:15-10:30	15					
TE #2	10:30-11:45	75	Jujutsu Fighting Carina		Kampf mit Stock Juliet	Animal Flow Birgit	KI Mobility strength Petra
Raumwechsel	11:45-12:00	15					
TE #3	12:00-13:15	75	Bodentechniken Carina		Kicks and Fun Ruth	Fallen Rollen Annette	Zen Kampfkunst Birgit
Mittagspause	13:15-14:15	60		Mittagessen*	Lesung: Fighting Women Autorin: Andrea Boehm		
	14:00-14:15	15		Infos			
TE #4	14:15-15:30	75	LangstockKampfform Sunny		Handpratzen Simone	QiGongKampfform Mascha	Sword Fun Choreo Aylett
Raumwechsel	15:30-15:45	15					
	15:30-16:00	30		Pressekonferenz			
TE #5	15:45-17:00	75	Tritte Carina		Schwert Fun Form Ayelet	Waffenlos SV Andrea B	2erÜbungen Petra
Pause/Probe	17:00-17:45	45			Vorführungsprobe		
	17:45-19:00	45	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			QiGong Andrea Pfütze		AikiDo-IN Annette
Raumwechsel	9:15-9:30	15		Infos			
TE #6	9:30-10:45	75	Taekwondo Juliet		KF Ellenbogen Masha	Longstock Ruth	FMA Kurzstock Simone
Pause	10:45-11:00	15					
TE #7	11:00-12:15	75	Messer Drills Sunny		Grundlage Karate Petra	Ladys Play Fight Ayelet	AkkupressurPunkte Ruth
Mittagspause	12:15-13:00	45		Mittagessen*			
Kurzer Treffen	12:45-13:00	15		Infos zum Abbau			
TE #8	13:00-14:15	75	Hebel Annette		Kampfsportspiele Carina		Stille QiGong Birgit J.
Abschluss	14:15-14:30	15		Abschlussrunde			
Abbau	14:30-15:00	75	*Lila: Vor-Erfahrung nötig. Siehe Trainingsangebot. *Essen ist inklusiv in der Festivalsgebühr				

