



Frauen in Bewegung e.V. 2018

Winter-Frühling Selbstverteidigungs-, Kampfkunst-, Yoga und Gymnastikangebot

Special-Training: Verteidigung gegen Messer-Angriff mit Großmeisterin Sunny Graff:

Wir brauchen blitzartige Reaktionen, um einen plötzlichen Messerangriff zu überleben. Einfache Reaktionen werden intensiv trainiert, bis sie automatisiert sind. Dann wird das „Stressniveau“ des Trainings stetig erhöht, bis die Verteidigung richtig „sitzt“. Erst wird den Angreifer mit Hebel und Entwaffnungen außer Gefecht gesetzt. Du hast immer eine Chance, also nutze sie!

- **Kurs Nr. ST01** Freitag 12. Jan. 19:00-21:00 Uhr 20 Euro, kostenlos für FIB Mitfrauen (ab 15 J.) [Anmeldung nötig.](#)

Special-Training: Verteidigung am Boden mit Großmeisterin Sunny Graff:

In einer Angriffssituation wie vermeide ich zum Boden zu kommen bzw. wie komme ich heil zum Boden. Wie kann ich von Boden aus mich effektiv schützen und verteidigen? Was kann ich machen wenn ich im Bett angegriffen bin?

- **Kurs Nr. ST02** Freitag 2. Februar 19:00-21:00 Uhr 20 Euro. Kostenlos für FIB Frauen (ab 15 Jahre) [Anmeldung](#) ist nötig.

Kostenlose Selbstverteidigung für Frauen ab 15 J. mit Großmeisterin Sunny Graff:

Wir werden einfache SV Techniken intensiv trainieren, so dass die instinktiv werden. Dieses Training ersetzt kein Selbstverteidigungskurs sondern ist ein Schnupperangebot für neue Frauen und ein Zusatzangebot für Frauen, die schon unsere Kurse besucht haben und ihre Fähigkeiten auffrischen wollen. Wir freuen uns auf jede Spende. [hier geht's zur Anmeldung](#)

- **Kurs Nr. KSV01-18-** Sonntag 14. Januar 2018 13:30-15:00 Uhr
- **Kurs Nr. KSV02-18-** Sonntag 4. Februar 2018 13:30-15:00 Uhr
- **Kurs Nr. KSV03-** Sonntag 29. April 2018 13:30-15:00 Uhr
- **Kurs Nr. KSV04-** Sonntag 17. Juni 2018 13:30-15:00 Uhr

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungswochenenden für Frauen mit Großmeisterin Sunny Graff:

- **Kurs Nr. SVF01-18:** 17.-18. Feb. 2018, Sa. 10:00-16:00 Uhr + So. 10:00-15:00 Uhr [hier geht's zur Anmeldung](#)

Kursgebühr: Bei Anmeldung und gleichzeitiger Überweisung der Kursgebühr bis 10 Tage vorher: 65 € (ermäßigt 45 €). Bitte lockere Sportkleidung und Socken mitbringen.

Mädchen – Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungswochenenden mit Großmeisterin Sunny Graff

- **Kurs Nr. SVM01-18:** 03. – 04. Februar 2018 von 7-10 Jahre: Sa + So 11:30-13:00 Uhr. Gebühr 25 EUR, ermäßigt 20 Euro.
- **Kurs Nr. SVM02-18:** 17. – 18. März 2018 von 11-16 Jahre: Sa + So 14:30-17:30 Uhr. Gebühr 40 EUR, ermäßigt 35 Euro.

Yoga mit Liz Kummert

Donnerstags 18:30-20:00 Uhr und samstags 11:00-12:00 Uhr 2x Schnuppern, danach Eintritt in dem Verein.

Powertraining: Kraft und Kondition mit Liz Kummert: Samstags 12:00-13:30 Uhr Powertraining: Kraft und Kondition 2x Schnuppern, danach Eintritt in dem Verein. Frauen können vorher an Yoga teilnehmen.

Taekwondokurse für Frauen Anfängerinnen

[hier geht's zur Anmeldung](#)

Kostenlose Schnuppertermine: Mo. 8. Jan. 18:00-20:00 Uhr und mi. 19-21 Uhr: 31. Jan., 21. Feb., 21. März, 25. April, 23. Mai.

Montags 18:00-20:00 Uhr und mittwochs 19:00-21:00 Uhr. Frauen können an einem oder mehreren Terminen in der Woche teilnehmen, auch samstags 11:00-12:00 Uhr **Yoga** + 12:00-13:30 Uhr **Power-Training: Kraft & Kondition.**

- **Kurs Nr. TKD01-18** 08.-31. Jan. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TKD02-18** 05.-28. Feb. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TKD03** 26. Feb. – 21. März 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TKD04** 04.-30. April 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TKD05** 02.-30. Mai 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TKD06** 28. Mai -20. Juni 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt

[hier geht's zur Anmeldung](#)

Vormittags Taekwondotraining mittwochs 10:00-11:30 Uhr. Frauen können zusätzlich samstags 11:00-12:00 Uhr an **Yoga** und 12:00-13:30 Uhr an Taekwondo **Power-Training** teilnehmen.

Kostenlose Vormittags Schnuppertermine: Mi. 10. Jan., 31. Jan., 21. Feb., 21. März, 25. April, 23. Mai, 20.

Juni. 10:00-11:30 Uhr.

- **Kurs Nr. VT01-18** 10.-31. Jan. 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. VT02-18** 07.-25. Februar 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. VT03** 28. Februar -21. März 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. VT04** 04.-25. April 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. VT05** 02.-23. Mai 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. VT06** 30. Mai-20. Juni 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt

[hier geht's zur Anmeldung](#)

Taekwondo für Frauen Mitte im Leben, +- 50 Jahre Freitags 17:30-19:00 Uhr. Frauen können auch an samstags 11-12:00 Uhr **Yoga** + 12:00-13:30 Uhr **Power-Training: Kraft und Kondition** teilnehmen.

Kostenlose Schnuppertermine: Frei. 17:30-19:00 Uhr: 12. Jan., 26. Jan., 23. März, 27. April, 25. Mai

- **Kurs Nr. LM01-18** 12. Jan.-2. Feb. 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LM02-18** 02.-23. Feb. 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LM03** 02.-23. März. 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LM04** 06.-27. April. 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LM05** 04.-25. Mai. 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LM06** 01.-22. Juni. 15 Euro bzw. 10 Euro ermäßigt

[hier geht's zur Anmeldung](#)

Nur ein TKD Anfängerinnenkurs pro Person. Danach kannst du in dem Verein eintreten und an alle fortlaufenden Basisgymnastik-, Tai Chi-, Lapunti -, Power- + Yoga-Trainings (exkl. SV- + Basisgymnastikkurse) teilnehmen.

Lapunti Arnis Stockkampfkunstkurse für Anfängerinnen

[hier geht's zur Anmeldung](#)

Kostenlose Lapunti Schnuppertermine: Dienstags 20:00-21:30 Uhr, donnerstags 18:00-19:30 Uhr: Di. 9. Jan., Di. 30. Jan., Di. 27. Feb., Do. 22. März, Do. 26. April, Di. 22. Mai.

Lapunti Kurse: Dienstags 20:00-21:30 Uhr und donnerstags 18:00-19:30 Uhr. Teilnehmerinnen können zusätzlich an dem samstags von 11:00-12:00 Uhr **Yoga** und 12:00-13:30 Uhr **Power-Training: Kraft und Kondition** teilnehmen.

- **Kurs Nr. LAP01-18** 09. -30. Jan. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LAP02** 06. -27. Feb. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LAP03** 01.-26. März. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LAP04** 05.-26. April 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LAP05** 03.-29. Mai 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. LAP06** 24. Mai-21. Juni 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt

Nur ein Lapunti Anfängerinnenkurs pro Person. Nach dem Kurs kannst du in dem Verein eintreten und an alle fortlaufenden Basisgymnastik-, Tai Chi-, TKD-, SV-, Power- + Yoga-Trainings (exkl. SV- + Basisgymnastikkurse) teilnehmen.

Tai Chi und Qi Gong Schnupperkurse für Anfängerinnen

[hier geht's zur Anmeldung](#)

Kostenlose Tai Chi Schnuppertermine: montags 19:45-21:15 Uhr: 29. Jan., 26. Februar., 26. März., 23. April, 14. Mai.

Frauen können auch samstags 11:00-12:00 Uhr an **Yoga** und 12:00-13:30 Uhr **Power-Training: Kraft und Kondition** teilnehmen.

- **Kurs Nr. TC01** 08. -29. Januar. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TC02** 05.-26. Februar. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TC03** 05. - 26. März. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TC04** 09. -30. April. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TC05** 30. April. - 28. Mai. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt
- **Kurs Nr. TC06** 28. Mai --18. Juni. 30 Euro bzw. 20 Euro ermäßigt

Nur ein Tai Chi Anfängerinnenkurs pro Person. Nach dem Kurs kannst du in dem Verein eintreten und an alle fortlaufenden Basisgymnastik-, Tai Chi-, TKD-, SV-, Power- + Yoga-Trainings (exkl. SV- + Basisgymnastikkurse) teilnehmen

Mädchentraining in Taekwondo (TKD) + Lapunti Arnis (ab 12 J.) 2x kostenloses Schnuppern. Der Einstieg ist

jederzeit möglich. Monatliche Gebühr: 20 Euro, 10 Euro ermäßigt (Harz4, Frankfurter Pass)

[hier geht's zur Anmeldung](#)

Montags 16:00–17:00 Uhr, TKD Young Tigers, 6-11 J. Meisterin Ute Bernbeck: 069-4800 2466

Dienstags: 16:00-17:00 Uhr, TKD Young Tigers, 6–10 J., ab 1.Klasse
17:00-18:00 Uhr, TKD Young Tigers, ab 11. J. Meisterin Steph Taibi: 0179 4585268

Mittwochs: 15:30–16:30 Uhr, TKD Young Tigers, 6-10 J., ab 1.Klasse
16:30–17:30 Uhr, TKD Young Tigers, ab 11 J. Lara Kukuk 0175-8611675 und Melina Marcos 0157-77193868

Donnerstags: 16:00 – 17:00 TKD Mini Tigers, 5-7 J. Großmeisterin Sunny Graff 069-4950710
17:00-18:00 Uhr Lapunti Arnis für Mädchen ab 12 J. Großmeisterin Sunny Graff 069-4950710

Freitags: 15:00 – 16:00 Uhr, TKD Young Tigers, 6 – 12 J., ab 1.Klasse
16:00 – 17:15 Uhr, TKD Young Tigers, ab 12 J. Meisterin Ute Bernbeck: 069-4800 2466

Being in Balance! Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt mit Mel Rößler

[hier geht's zur Anmeldung](#)

- **Kurs Nr. BG01-18 PRÄVENTIONSKURS*:** 15. Januar – 19. März 2018 (außer 29.01. und 05.02.). Montags 18:00-19:00 Uhr 8 Termine 60 € bzw. 48 € (ermä.) mit schriftlicher Anmeldung und Überweisung bis 05.01.18, danach 65 € bzw. 53 €
- **Kurs Nr. BG02-18 PRÄVENTIONSKURS*:** 09. April – 18. Juni 2018 (außer 30.04., 21.05., 28.05.). Montags 18:00-19:00 Uhr. 8 Termine 60 € bzw. 48 € (ermä.) mit schriftlicher Anmeldung und Überweisung bis 31.03.18, danach 65 € bzw. 53 €



Frauen in Bewegung e.V.

Kampfkunst und Bewegung

Baumweg 8, Hinterhaus (Ecke Sandweg)
60316 Frankfurt 0609-4950710 ab 11 Uhr

www.fraueninbewegung.de

info@fraueninbewegung.de

Taekwondotraining findet auch für Frauen und Mädchen in der **Tarik Moschee** und für Mädchen in der **Valentin-Senger Schule** statt. Kursinfos auf unsere Website.