Zeitplan - Time Schedule

Indes Ladies Weekend 2018

Freitag - Friday

17:30	Abendessen im "La Stella"/ Dinner at Restaurant "La Stella"
19:00 - 20:30	19-20:30 Uhr: Burgführung „Versteckte Winkel“/ Salzburg Castle tour (90 min.) (Eva Müller)

Samstag - Saturday

Zeit	Halle 1	Halle 2
08:00	Hallen öffnen / Halls open	
08:45	Begrüßung / Welcome	
9:00 - 10:00	Warm-up: “Get in the Flow!” (engl, ger) (Leona Vukalic)	
Break	5 min. break	
10:05 - 12:05	Rapier für Fortgeschrittene - rapier advanced stage (rapier) (Nathalie Haas)	„Reizen und Verführen mit Meyer“ – „Provoking and deceiving – the tempting ways of Meyer“ (longsword) (engl, ger) (Amelie Eilken)
12:05 - 13:00/ 13:30	Lunch break	
13:00- 13:30		Short introduction in sabre for beginners (engl) (Anouk Post)
13:30 - 15:25	„Einfach brachial unkompliziert- Wallerstein“ (longsword and sword wrestling) (engl, ger) (Leonore Neidlinger & Jean Friemann)	“The art of Defence of C. Roworth – military sabre around 1800 in Great Britain” (sabre) (engl) (Anouk Post)
Break	5 min. break	
15:30 - 17:00	„Historische und moderne Selbstverteidigung“ (weaponless) (ger) (Eva Reinhardt)	"Hippiescheiße am Nachmittag: Friedliches Fresse Hauen" (longsword) (engl, ger) (Luisa Conrady)
17:00 - 18:00	Cool down: “Get in the Body!“ (engl, ger) (Leona Vukalic)	
19:00	Hallen schließen / Halls close	
19:30	Abendessen im "Nestroy"/ Dinner at Restaurant "Nestroy"	
21:00	Ausklingen & Lagerfeuer im Hauptquartier/ Evening program & campfire at INDES headquarters	

Sonntag - Sunday

Zeit	Halle 1	Halle 2	Draußen / Outdoor
08:00	Hallen öffnen / Halls open		
9:00 - 9:30	Morgenmeditation – Meditation (engl, ger) (Julia Plöderl)		
9:30 - 10:30	Warm-up (engl, ger) (Julia Fleischhacker)		
Break	5 min. break		
10:35 - 12:05	Schwerttanz - Sword dance (engl, ger) (Hanna Plank)		
Break	10 min. break		
12:15 - 12:45	Gruppenfotos/ Group pictures (im schwarzen Kleid/ in black dress)		
12:45 - 13:30	Lunch break		
13:30 - 15:45	Workshops in smaller groups (20 minutes each and rotation): 1. Zornhau-Ort- Drills und Reaktionsspiele (longsword)(engl, ger) (Hannah Weinmüller) 3. "…das ist ein gutes und namhaftes Stück" - (dagger) (engl, ger) (Julia Plöderl) 4. Fotostation/ Photo station with photographer Klaus Huber	Offene Halle/ Sparring	2. Messerwerfen - Knife throwing (Veronika Wallner)
Break	5 min. break		
15:50 - 16:35	Cool down: “Richtiges Abwärmen nach dem Training” (Julia Fleischhacker)		
16:35	Verabschiedung und Danksagung / Goodbye and Thanks		
18:30	Hallen schließen / Halls close		