

## Zeitplan - Time Schedule Ladies Weekend 2023



### Freitag - Friday

Zeit	Ankommen
Ab 17:30	Fröhliches Get-Together mit Pizzabestellung im HQ (Grazer Bundesstraße 15)

### Samstag - Saturday

Zeit	Halle 1	Halle 2	
08:00 - 10:00	Aufbau		
ab 9.30	Eintreffen Teilnehmerinnen		
10.00	Willkommen und Einführung (in Halle 1)		
10:15 - 10:45	Gemeinsames Aufwärmen und Kennenlernen (in Halle 1)		
10:45 - 11:00	15 Min Pause		
11:00 - 13:00	Fechtstücke ästhetisch & rasant - Langschwert (Susi Popp-Kohlweiss)	Embodiment: Durch Körper-, Atem- und Stimm-Arbeit zu mir (Johanna Götter)	
13:00 - 14:00	Mittagspause		
14:00 - 15:00	Diskussionsrunde: HEMA and the Female Body (Karin Verelst)	Offene Halle	
15:00 - 16:30	Welche Fechterin bin ich und wer steht mir gegenüber - Langschwert (Cornelia Edlmann)	Technikturnier	
16:30 - 16:45	15 Min Pause		
16:45 - 17:45	Heat-Up and Cool-Down (Susi Popp-Kohlweiss)		
17:45 - 18:00	15 Min Pause		
18:00-20:00	Fotosession im schwarzen Kleid		
20:00	Hallen schließen		
20:30	optional: gemeinsames Abendessen im Raschofer (Alpenstraße 48a; 2 Gruppen gehen gemeinsam hin: 20:00 und 20:15)		

### Sonntag - Sunday

Zeit	Halle 1	Halle 2
08:20	Hallen öffnen	
08:30 - 10:00	Working with the female body in HEMA I (Karin Verelst) engl.	Offene Halle / Sparring
10:00 - 10:15	15 Min Pause	
10:15 - 11:45	Working with the female body in HEMA II (Karin Verelst) engl.	Offene Halle / Sparring
11:45-12:45	Mittagspause	
12:45 - 14:15	Destreza - Rapier (Martina Huber)	Über(Hürde)Laufen - waffenübergreifend (Eszter Nemeth)
14:15 - 14:30	15 Min Pause	
14:30 - 15:30	Krieg und Frieden: auf dem Weg in die Zwerchdistanz - Langschwert (Luisa Conrady)	(Meine) Zyklen im Fechten (Cornelia Edlmann)
15:30 - 15:45	15 Min Pause	
15:45-16:15	Abschluss (Halle 1)	
bis 17.00	Abbau/Hallen schließen	