



INDES Zusammenkunft 2024

Zeitplan

Samstag

Zeit	Halle A1	Halle A2	Halle A3	Halle B1	Halle B2	Halle B3	Halle BR Gr	Halle BR Kl	Seminarraum
8:30	Hallen öffnen								
08:30 - 09:30	Anmeldung								
09:30 - 10:00	Eröffnung								
10:00 - 10:15	Pause								
10:15 - 10:45 Aufwärmen	Verschiedene Aufwärm- und Mobilisierungsübungen Remus Naeve Naeve <i>REMUS - richtiges Erwärmen mit ulligen Spielen</i>			Mixed Weapons Aufwärmen Jim Hauser <i>Waffentanz</i>			Freies Aufwärmen	Freies Aufwärmen	
10:45 - 11:00	Pause								
11:00 - 12:30 Workshop 1	Montante Simon Hotinceanu <i>Körperdynamik + Beinarbeit mit dem Montante</i>	Gladiatorenschaukampf Stefan Höffernig <i>DEUS ARENAE FI - Werde eine Gott der Arena</i>	Freie Gefechte mit Gefechtsanalyse und Fehlererkennung Jessica Karkheck <i>Fehlereerkennung bei Gefechten durch Videoanalyse</i>	Langes Schwert Michael Lammer <i>Die Dame, das Schwein und das Eiserne Tor</i>	Langes Schwert Gernot Arnold Froschauer <i>Der schrickestu gern kain uechtn nymer gelern</i>	Gehstock Kevin Baumschlager <i>The French Madlad - Gehstockkampf nach Pierre Vigny (1902)</i>	Italienisches Rapier Nina Ortmayr <i>Wie du nicht getroffen wirst</i>	Ringens Dominik Vucak <i>Ab ins Ringen! Wie viel Technik brauchen wir?</i>	HEMA für "Fechter im besten Alter" Andreas Klingelmayer <i>Wie funktioniert "Seniorentaining"</i>
12:30 - 12:45	Pause								
12:45 - 13:00	Gruppenfoto								
13:00 - 14:00	Mittagspause								
14:00 - 14:45 Vorträge	INDES Lifestyle Gregor Lanz <i>INDES Merch ist Tod, es lebe das INDES Merch!</i>		Freie Gefechte		Blankwaffen Martin Hadrigan <i>Waffenpflege</i>		Trainingsplanung Paul Erich Stadler <i>Trainingsplanung in Hema</i>		Quiz Turnierregeln Ingulf Popp-Kohlweiss <i>Turnierregeln - Ein Spiel von Fairness und Manipulation</i>
14:45 - 15:00	Pause								
15:00 - 16:30 Workshop 2	Halbe Stange Markus Gadenz <i>Wie? So! Stechen im Sparring</i>	Säbel Thomas K. & Andreas S. <i>Doppeltreffer: Nachhiebe beim Säbelfechten</i>	Freie Gefechte	Langschwert oder Waffe der Wahl Cornelia Edelmann <i>Frauentraining für alle, die immer schon wissen wollten, was Frauen Power bedeutete</i>	Langschwert nach Meyer Severin Swoboda <i>Vom Verführen mit Rosen</i>	Langschwert Constantin Speitel <i>Treffen ohne getroffen zu werden</i>	Rapier Stepan A. Grebeniuk <i>Lunge Break</i>	Ringens Simon Hotinceanu <i>Leute werfen, von Leuten geworfen werden, mit Spass dabei</i>	Aufklärung/Körperschulung Anna Wiederänders <i>Prävention von Verletzungen "Overuse Injuries im HEMA"</i>
16:30 - 16:45	Pause								
16:45 - 18:15 Workshop 3	Montante Nicolas Puffer <i>Wie man Begegnungen in dunklen Grazer Gassen überlebt.</i>	Rapier Eszter Nemeth & Karl Rapp <i>Rapier und Cup(cake)</i>	Jugger/Tunier	Langes Schwert Lorenz Handstanger <i>Langes Schwert - Die Aufstreicherei</i>	Fitness/HIIT Markus Leitner <i>Das Essen habt ihr euch verdient</i>	Säbel Robert Lajko <i>Battelszenario Boardning Aktion</i>	Langes Schwert Ingulf Popp-Kohlweiss <i>Indes - Der Schlüssel zur Kunst</i>	Dolch Kevin Baumschlager <i>So wirst du Sieger sein [...] Verteidigung gegen den Dolch nach Marozzo</i>	
18:15 - 18:30	Pause								
18:30 - 19:00	Ansagen und Tagesabschluss								
19:00 - 19:30	Duschen, Umziehen, Aufbrechen								
19:30	Führungen zum Abendlokal 1								
19:45	Führungen zum Abendlokal 2								
20:00	Halle schließt, Abendessen								



INDES Zusammenkunft 2024

Zeitplan

Sonntag

Zeit	Halle A1	Halle A2	Halle A3	Halle B1	Halle B2	Halle B3	Halle BR Gr	Halle BR Kl	Seminarraum
8:00	Hallen öffnen								
08:00 - 09:00	Ankommen								
09:00 - 09:30 Aufwärmen	Volkstanz Maximilian "Ohmi" Ohmacht <i>Volkstanz zum Aufwärmen</i>		Freie Gefechte	Burlesque Cornelia Edelmann <i>Burlesque ... Es wird heiß</i>			Freies Aufwärmen	Freies Aufwärmen	
09:30 - 09:45	Pause								
09:45 - 11:15 Workshop 1	Montante Markus Leitner <i>Oh, ihr seid mehr - Sehr schön</i>	Formationskampf/ Stangenwaffen Nicolai I. Bauer <i>Die Wehr zum Angriff!!!</i>	Freie Gefechte	Langschwert Georg Mauerhofer <i>Parade Ripost - Tschüss Doppeltreffer</i>	Beweglichkeit, Balance, Fitness Jakob Maier <i>Beweglich und Fit mit Animal Flows</i>	Langes Schwert Ingulf Popp-Kohlweiss <i>Huten und Beinarbeit - Neue Betrachtungen</i>	Rapier Stepan A. Grebeniuk <i>Ein Fechter ohne Dolch ist wie ein Fechter mit Dolch, aber halt ohne Dolch</i>	Langes Schwert Andreas Klingelmayer <i>Vom Buch zum Hieb</i>	Waffen der Antike/Kelten Nicolas Puffer <i>Keltische Waffen</i>
11:15 - 12:45	Mittagspause								
12:45 - 14:15 Workshop 2	Halbe Stange Markus Gadenz <i>Und was wenn ich dich einfach hau? - Stange nach Zach Wylde</i>	Säbel Maximilian Tauss <i>Säbel im freien Gefecht, Input und Austausch</i>	Freie Gefechte	Langschwert Benjamin Forster <i>Die starke Schwäche</i>		Feder/waffenlos Valentin Huber <i>"Fit fürs Fechten" Nach Grazer Art</i>	Langes Schwert Martin Hadrigan <i>Paurneindt</i>	Beinarbeit Simon Rieger <i>Beinarbeit: Von der Stabilisation bis zur Explosivkraft in Fechtspezifischen Bewegungen</i>	
14:15 - 14:30	Pause								
14:30 - 15:30	Verabschiedungen, Danksagungen								
15:30 - 16:00	Duschen, Umziehen, Aufbrechen								
16:00	Halle schließt								