

## Workshops Freitag

Dauer	Titel	Leiterin	Beschreibung	Besonderheiten
Tagesworkshop	Starten mit Gefühl, Technik und Verstand	Heidi Härzig	Bei diesem Workshop geht es um die Freude am Starten und am Abheben. Ganzheitlich, denn Technik alleine reicht nicht, es muss auch im Kopf und im Bauch stimmen. Zu allen drei Themen gibt es Tipps und Tricks, welche auch gleich angewendet werden.	Mitzubringen: Funkgerät
Tagesworkshop	Erste kleine Strecke	Sonja Holzer	Bei diesem Workshop geht es darum, Thermik nicht nur am Startberg zu finden, sondern es auch am nächsten Berg zu versuchen. Thema Thermikentstehung und wo man die besten Chancen auf einen Aufwind hat. Ebenso wird das Vertrauen gestärkt, den Hausberg zu verlassen.	Mitzubringen: Funkgerät
Tagesworkshop	Fliegen mit Freundinnen		Hierbei handelt es sich um keinen Workshop - vielmehr geht es darum einfach gemeinsam in die Luft zu kommen und neue Freundinnen kennenzulernen.	Mitzubringen: gute Laune
Tagesworkshop	Hike and Fly	Carla Jaggi	Bei diesem Hike and Fly erwandern wir ca. 1200 Höhenmeter. Startplatz, mit Schwierigkeit Mittel. Für den Aufstieg sind ca. 4h geplant.	Mitzubringen: Lunch, Wechselkleider
Tagesworkshop	Hike and Fly mit Infos Biwakfliegen	Olga Plathe	Auf einer gemütlichen Wanderung erwandern wir ca.800 Höhenmeter, Gehzeit ca. 3h. Auf dem Anstieg werden Fragen beantwortet, rund um Packtechnik, Vorbereitung, Essen, Wassersuche, Flugwetter und Schlafplätze. Vorerfahrung Hike & Fly keine nötig.	Mitzubringen: Lunch, Wechselkleider
Tagesworkshop	Intuitives Thermikfliegen	Gudrun Öchsl	Hier wird deine Sensibilität für die Thermik geschult und deine Intuition trainiert, mit welcher du mit deinem Schirm zu einer Einheit in der Thermik wirst. Dieser Workshop beinhaltet 1,5 Stunden Theorieteil.	Mitzubringen: Funkgerät, Schreibzeug
45 min	Materialreparatur	Carrie Thomas	Hier wird gezeigt, wie man am besten kleine Löcher repariert, Bremsleinen geflickt werden können und was noch so wichtig ist, damit der Fliegerurlaub nicht mit einem kleinen Hoppala zu Ende ist.	
Tagesworkshop	XC Fliegen	Carrie Thomas	Ziel ist es, eine Strecke von mehr als 10 Kilometer zu fliegen. Fragen zu Planung, Meteo, Lufträumen, DABS, Hinderniskarte aber auch zum Wettkampffliegen werden hier beantwortet.	Mitzubringen: Funkgerät
Tagesworkshop	Thermik Einsteigerinnen	Ewa Korneluk	Hier geht es darum, Thermik zu finden und einzudrehen um Höhe zu gewinnen. Thema Thermikentstehung und wo man die besten Chancen auf einen Aufwind hat. Ziel des Praxisteils ist es, seine Flugzeit zu verlängern.	Mitzubringen: Funkgerät
Tagesworkshop	Mental Coaching	Katrin Ganter	Fliegen wirkt wie eine Lupe - es zeigt deine aktuellen Gedanken, Emotionen, Entscheidungen, Handlungen und die Resultate, die daraus entstehen. Während einem entspannten Flugtag sorgen wir für ein starkes Pilotinnen-Gedankenfundament und somit mehr Freude am Fliegen.	Mitzubringen: Schreibzeug
45 min	Leichte Frauen, kleine Schirme	Jutta Reiser und Cindy Schalbretter	Gesprächs- und Informationsrunde für leichte Pilotinnen	

## Workshops Samstag

Dauer	Titel	Leiterin	Beschreibung	Besonderheiten
Tagesworkshop	Starten mit Gefühl, Technik und Verstand	Heidi Härzig	Bei diesem Workshop geht es um die Freude am Starten und am Abheben. Ganzheitlich, denn Technik alleine reicht nicht, es muss auch im Kopf und im Bauch stimmen. Zu allen drei Themen gibt es Tipps und Tricks, welche auch gleich angewendet werden.	Mitzubringen: Funkgerät
Tagesworkshop	Erste kleine Strecke	Sonja Holzer	Bei diesem Workshop geht es darum, Thermik nicht nur am Startberg zu finden, sondern es auch am nächsten Berg zu versuchen. Thema Thermikentstehung und wo man die besten Chancen auf einen Aufwind hat. Ebenso wird das Vertrauen gestärkt, den Hausberg zu verlassen.	Mitzubringen: Funkgerät
Tagesworkshop	Fliegen mit Freundinnen		Hierbei handelt es sich um keinen Workshop - vielmehr geht es darum einfach gemeinsam in die Luft zu kommen und neue Freundinnen kennenzulernen.	Mitzubringen: gute Laune
Tagesworkshop	Hike and Fly	Carla Jaggi	Bei diesem Hike and Fly erwandern wir ca. 1200 Höhenmeter. Startplatz, mit Schwierigkeit Mittel. Für den Aufstieg sind ca. 4h geplant.	Mitzubringen: Lunch, Wechselkleider
Tagesworkshop	Hike and Fly mit Infos zum Biwakfliegen	Olga Plathe	Auf einer gemütlichen Wanderung erwandern wir ca.800 Höhenmeter, Gehzeit ca. 3h. Auf dem Anstieg werden Fragen beantwortet, rund um Packtechnik, Vorbereitung, Essen, Wassersuche, Flugwetter und Schlafplätze. Vorerfahrung Hike & Fly keine nötig.	Mitzubringen: Lunch, Wechselkleider
Tagesworkshop	Intuitives Thermikfliegen	Gudrun Öchsl	Hier wird deine Sensibilität für die Thermik geschult und deine Intuition trainiert, mit welcher du mit deinem Schirm zu einer Einheit in der Thermik wirst. Dieser Workshop beinhaltet 1,5 Stunden Theorieteil.	Mitzubringen: Funkgerät, Schreibzeug
45 min	Materialreparatur	Carrie Thomas	Hier wird gezeigt, wie man am besten kleine Löcher repariert, Bremsleinen geflickt werden können und was noch so wichtig ist, damit der Fliegerurlaub nicht mit einem kleinen Hoppala zu Ende ist.	
Tagesworkshop	XC Fliegen	Carrie Thomas	Ziel ist es, eine Strecke von mehr als 10 Kilometer zu fliegen. Fragen zu Planung, Meteo, Lufträumen, DABS, Hinderniskarte aber auch zum Wettkampffliegen werden hier beantwortet.	Mitzubringen: Funkgerät
Tagesworkshop	Thermik Einsteigerinnen	Ewa Korneluk	Bei diesem Workshop geht es darum, Thermik zu finden und einzudrehen um Höhe zu gewinnen. Fragen zum Thema Thermikentstehung und wo man die besten Chancen auf einen Aufwind hat sollten nach dem Workshop geklärt sein. Ziel des Praxisteils ist es, seine Flugzeit zu verlängern.	Mitzubringen: Funkgerät

Tagesworkshop	Mental Coaching	Katrin Ganter	Fliegen wirkt wie eine Lupe - es zeigt deine aktuellen Gedanken, Emotionen, Entscheidungen, Handlungen und die Resultate , die daraus entstehen. Während einem entspannten Flugtag sorgen wir für ein starkes Pilotinnen-Gedankenfundament und somit mehr Freude am Fliegen.	Mitzubringen: Schreibzeug
30 min	Yoga	Fabienne Egger		Mitzubringen: leichte Matte oder Badetuch
30 min	Yoga	Riona Friedemann		Mitzubringen: leichte Matte oder Badetuch
45 min	Leichte Frauen, kleine Schirme	Jutta Reiser und Cindy Schalbretter	Gesprächs- und Informationsrunde für leichte Pilotinnen	
Tagesworkshop	Meteo	Saskia Willemse	Flugwetter selbständig einschätzen. Wie verwende ich die vielen verfügbaren Meteo-Apps und -Webseiten? Wir starten mit 90 Minuten Theorie und vertiefen praktisch im Fluggebiet vor Ort durch beobachten, einschätzen und fliegen.	Mitzubringen: Smartphone, evt. Laptop

## Workshops Sonntag

Dauer	Titel	Leiterin	Beschreibung	Besonderheiten
Tagesworkshop	Fliegen mit Freundinnen		Hierbei handelt es sich um keinen Workshop - vielmehr geht es darum einfach gemeinsam in die Luft zu kommen und neue Freundinnen kennenzulernen.	Mitzubringen: komplette Gleitschirmausrüstung, gute Laune
90 min	Meteo	Saskia Willemse	Welche Informationen brauche ich, um selbständig einzuschätzen, ob an meinem freien Tag Flugwetter ist? Worauf muss ich achten bei der Verwendung der vielen verfügbaren Meteo-Apps und -Webseiten?	Mitzubringen: Smartphone, evt. Laptop
30 min	Yoga	Fabienne Egger		Mitzubringen: leichte Matte oder Badetuch
30 min	Yoga	Riona Friedemann		Mitzubringen: leichte Matte oder Badetuch