

# Felsheld\*innen

## FESTIVAL 11.03.2023

Programm

Warm-up / Open Space — 9:45 - 10:15  
Cool-down / Open Space — 17:45 - 18:15  
INTA\* Exchange Corner — 15:15 - 17:15  
FLINTA\* Exchange Corner — 17:15 - 19:15

### **Routesetting**

Competition Route Setting (*Freitag, 10. März!*) — 12-16

### **Bouldern**

Dynamic Moves — 10:15 - 11:45  
Boulder projektieren statt einfach nur probieren — 10:15 - 12:45  
Inklusion und Barrierefreiheit im Kletter- und Bouldersport — 12:15 - 14:45  
Schnupperbouldern — 12:15 - 13:45  
Routen Lesen – Kraft sparen — 14:45 - 16:15  
Fun on Overhangs — 14:15 - 15:45  
In Reichweite – Technik für den kleinen Hebel — 16:45 - 18:15

### **Seilklettern & Alpin**

Fear of Falling – Sturz und Sicherungstraining – powered by Petzl — 10:15 - 16:15  
Mentale Stärke — 13:15 - 15:45  
Schnupperklettern / Toprope — 14:15 - 15:45  
Mehr Selbstsicherheit beim Abseilen – powered by Petzl — 16:15 - 17:45  
Soft catch – How to belay a lighter person – powered by Petzl — 16:45 - 18:45

### **Training**

Introduction to Moonboard mit Elke 20° / 40° — 10:15 - 11:45  
How to Hangboard — 10:15 - 11:45  
Introduction to Kilter Board mit Nora — 10:15 - 11:45  
Handstand — 10:15 - 11:45  
Training am Kilter Board mit Nora — 12:15 - 13:45  
Introduction to Moonboard mit Kaelyn 20° / 40° — 15:15 - 16:45  
How to Campus Board — 15:15 - 16:45  
Einführung zum Training an Kilter Board & Systemwand – powered by Deuter — 16:15 - 17:45  
Yoga for climbers — 17:45 - 19:15  
Get the Power! — 17:15 - 18:45

### **Gesundheit**

Verletzungsprävention beim Klettern durch Ausgleichstraining — 12:15 - 14:15  
Therapeutisches Klettern — 12:15 - 14:15  
Gesund bleiben beim Klettern — 12:45 - 14:45

### **MINTA\***

Bouldern (8-11 Jahre) — 10:15 - 11:45  
Bouldern (12-16 Jahre) — 10:15 - 11:45  
Schnupperklettern Richtung Himmel (8-11 Jahre) — 10:15 - 11:45  
Schnupperklettern Richtung Himmel (12-16 Jahre) — 12:15 - 13:45

### **Vorträge**

Klettern und Persönlichkeit — 10:15 - 11:45  
Dream Big: Freiklettern am El Capitan — 12:15 - 13:15  
Come As You Are, Experiences wit Routesetting — 13:45 - 15:15  
Sport und Ernährung im Zyklus — 15:45 - 17:15

### **Podiumsdiskussion** — 20:00 - 21:00

Get together :) ab 21:00