

# Felsheld\*innen

FESTIVAL **11.03.2023**

Programm

08:30 Türen öffnen / *Check-in*

09:30 Begrüßung / *Welcome*

## AKTIVITÄTEN *(ohne Anmeldung)*

09:45 - 10:15 **Warm-up** 1.OG

09:45 - 10:15 **INTA\* Meet-up** Kinderwald (EG)

15:15 - 17:15 **INTA\* Meet-up** Kinderwald (EG)

17:15 - 19:15 **FLINTA\* Exchange Corner** Kinderwald (EG)

17:45 - 18:15 **Cool-down** 1.OG

18:15 - 19:30 **Siebdruck** *(bring your T-shirts!)* 1.OG

— bis 19:30 An jeder Wand findest du den zugehörigen Workshopplan für den Tag.

Du kannst **frei bouldern** oder **klettern** solange keine Kurse an dieser Wand stattfinden!

— bis 19:30 **Sauna** 1 Sauna-Raum für INTA\*, 1 Sauna-Raum für FLINTA\* (über 1.OG)

## VORTRÄGE *(ohne Anmeldung)*

10:15 - 11:45 **Klettern und Persönlichkeit** ALETTA BUNGE

Interaktiver Vortrag, max. 14 Teilnehmende — Gartenstudio (über 1.OG)

12:15 - 13:15 **Dream Big: Freiklettern am El Capitan** ALEXANDRA SCHWEIKART

Gartenstudio (über 1.OG)

13:45 - 15:15 **Come As You Are, Experiences with Routesetting** ALISE ZVIGULE

Gartenstudio (über 1.OG)

15:45 - 17:15 **Sport und Ernährung im Zyklus** SABRINA NAEGELE & KATHRIN REBHAN

Interaktiver Vortrag, max. 14 Teilnehmende — Gartenstudio (über 1.OG)

## ABENDS *(ohne Anmeldung)*

19:30 Einlass alle Geschlechter

20:00 \* **Podiumsdiskussion** \* 1.OG

21:30 Get-together 😊

# Felsheld\*innen

FESTIVAL 11.03.2023

Programm

## BOULDERN

- 10:15 - 11:45 **Dynamic Moves** Große Wand (EG)
- 10:15 - 12:45 **Boulder projektieren statt einfach nur probieren**  
Höhle & Terrasse (Mittlebene)
- 10:15 - 11:45 **MINTA\* Bouldern** Kinderwald (EG)
- 12:15 - 14:45 **Inklusion und Barrierefreiheit im Kletter- und Bouldersport**  
Kinderwald (EG)
- 12:15 - 13:45 **Schnupperbouldern** Kralle, Platte, Spatz (EG)
- 13:15 - 15:45 **Mentale Stärke** Höhle & Terrasse (Mittlebene)
- 14:15 - 15:45 **Fun on Overhangs** Kilter Board (1.OG)
- 14:45 - 16:15 **Routen Lesen – Kraft sparen** Große Wand (EG)
- 16:45 - 18:15 **In Reichweite – Technik für den kleinen Hebel** Große Wand (EG)

## SEILKLETTERN & ALPIN

- 10:15 - 16:15 **Fear of Falling – Sturz und Sicherungstraining** Klettern Vorstieg (EG)
- 14:15 - 15:45 **Schnupperklettern / Toprope** Klettern Toprope (EG)
- 16:15 - 17:45 **Mehr Selbstsicherheit beim Abseilen** Klettern Toprope (EG)
- 16:45 - 18:45 **Soft catch – How to belay a lighter person** Klettern Vorstieg (EG)

## TRAINING

- 10:15 - 11:45 **Introduction to Moonboard mit Elke** 1.OG Galerie Links
- 10:15 - 11:45 **How to Hangboard** 1.OG Galerie Links
- 10:15 - 11:45 **Introduction to Kilter Board mit Nora** Kilter Board (1.OG)
- 10:15 - 11:45 **Handstand** Trainingsbereich Rechts (1.OG)
- 12:15 - 13:45 **Training am Kilter Board mit Nora** Kilter Board (1.OG)
- 15:15 - 16:45 **Introduction to Moonboard mit Kaelyn** 1.OG Galerie Links
- 15:15 - 16:45 **How to Campus Board** 1.OG Galerie Links
- 16:15 - 17:45 **Einführung zum Training an Kilter Board & Systemwand**  
Kilter Board (1.OG)
- 17:15 - 18:45 **Get the Power!** 1.OG Galerie Links
- 17:45 - 19:15 **Yoga for climbers** Gartenstudio (über 1.OG)

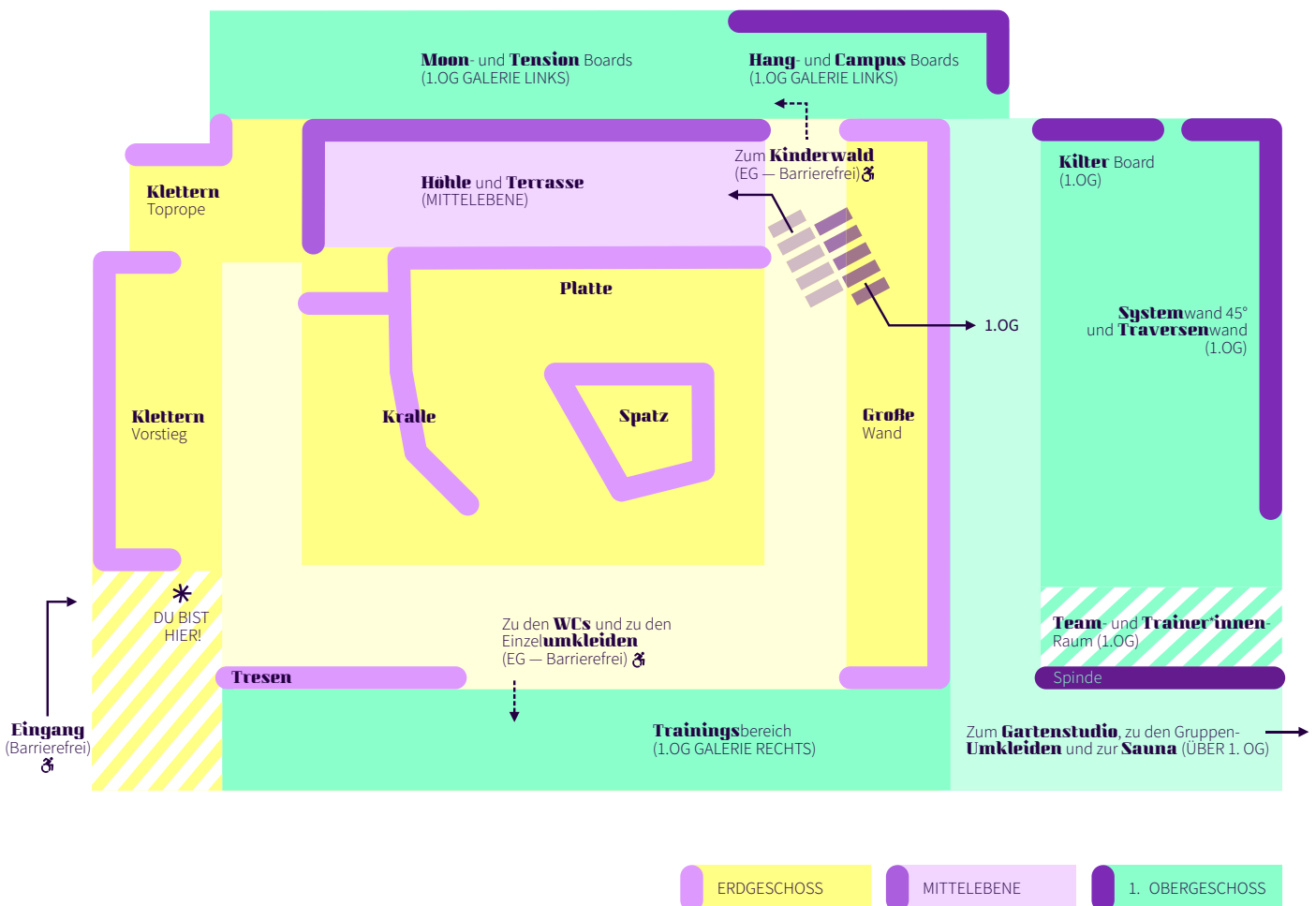
## GESUNDHEIT

- 12:15 - 14:15 **Verletzungsprävention beim Klettern durch Ausgleichstraining**  
Traversenwand (1.OG)
- 12:15 - 14:15 **Therapeutisches Klettern** Große Wand (EG)
- 12:45 - 14:45 **Gesund bleiben beim Klettern** 1.OG Galerie Links

# Felsheld\*innen

FESTIVAL 11.03.2023

Bouldergarten  
Plan



**BOULDERGARTEN**  
KLETTER KULTUR BERLIN

Adresse: Thiemannstr. 1, Tor 4/2. HH, 12059 Berlin Neukölln  
Auf [Open Street Map](#) ansehen

Weitere Infos zur Barrierefreiheit im Bouldergarten [hier](#).