PROGRAMM

KOSTENLOSE WORKSHOPS & VORTRÄGE

GRILLEN | FREIBIER | KOSTENLOSE KINDERBETREUUNG |
FREIER EINTRITT AM SAMSTAG | EHRUNG DER SIEGER:INNEN DER
BOULDER-CHALLENGE + VERLOSUNG |
LIVE MUSIK MIT DEN "THE ROCKIN LAFAYETTES"

BOULDERHALLE NÜRNBERG

WANN		PROGRAMM FREITAG	WO
08:00-23:00	OPEN	Normaler Hallenbetrieb	Boulderhalle E4
14:00-15:00		E4 Technik Workshop: "Sicheres Stehen & Körperschwerpunkt"	Top Rope Bereich
15:00-16:00		E4 Technik Workshop: Toe- und Heelhooks	Top Rope Bereich
16:00-17:00		E4 Technik Workshop: Dynos für Anfänger	Top Rope Bereich
16:00-17:00		Yin Yoga - Relax & Reset mit Jennya	Yogaraum
17:00-18:00		"Therapeutisches Yoga gegen muskuläre Dysbalancen" mit Jennya	Yogaraum
17:00-18:00		"How-To-Trainingsbereich" mit Paul	Trainingsbereich 1
18:00-19:30		Ecopoint Vortrag - mit Sophie Paulus	Yogaraum
19:30-21:00		El Cap Vortrag - mit Dirk & Felix	Yogaraum

Am Freitag gilt der **reguläre Halleneintritt** auch für die Workshops, die ansonsten **kostenfrei** sind!
Zu den Vorträgen am Abend im Yogaraum ist **kein Eintritt zu zahlen.**
Am Samstag ist der Halleineintritt den ganzen Tag FREI!

WANN		PROGRAMM SAMSTAG	WO
08:00-23:00	OPEN	Normaler Hallenbetrieb - Ganztägig freier Eintritt	Boulderhalle E4
10:00-14:00		Kinderbetreuung	Kinderbereich
10:00-11:00		Handstandworkshop mit Mic	Yogaraum
10:00-11:00		"How-To-Trainingsbereich" mit Paul	Trainingsbereich 1
11:00-12:00		E4 Technik Workshop: "Sicheres Stehen Körperschwerpunkt"	Top Rope Bereich
11:00-12:00		"Stille in Bewegung" - Regeneratives Yoga mit Jennya	Yogaraum
12:00-13:00		E4 Technik Workshop: Toe- und Heelhooks	Top Rope Bereich
12:00-13:00		Yoga "Myofaszielle Flexibility" mit Mic	Yogaraum
13:00-14:00		E4 Technik Workshop: Dyno´s für Anfänger	Top Rope Bereich
13:00-14:00		Yoga "Breath is Life Pranayama" mit Mic	Yogaraum
14:00-15:00		"How-To-Trainingsbereich" mit Paul	Trainingsbereich 1
14:00-16:00		Meet the Routesetters	Wettkampfwand
14:00-15:00		Yoga "Kraftstöße und Impuls" mit Jennya	Yogaraum
14:00-16:00		"Ninja Moves" in der Boulderhalle mit Max	Wettkampfwand links
15:00-16:00		Yoga "Fly your own way - Armbalancen" mit Mic	Yogaraum
16:30-17:00		Ehrung der Sieger:innen der Boulderchallenge und Preisverlosung	Wettkampfwand Mitte
AB 17:00		Grillen und Freibier	E4 Terrasse
AB 19:00		Live Musik mit “The Rockin Lafayettes”	Gastrobereich

E4 BOULDERHALLE NÜRNBERG