



FREITAG

WORKSHOPS

GURU SLACK
SLACKLINE MEETING
MMXXII

Was?	Mit wem?	Wann?
<p>Slackline-Park gestalten</p> <p>Gemeinsam werden in den Arealen A und B jeweils ein großer Slackline-Park mit bis zu 50 Lines und mit unterschiedlichen Elementen aufgebaut. Die Trainer zeigen Aufbauten wie Y-Line, Twin-Line, Spinne oder Slash. Der Park in Areal A bleibt aufgebaut und steht den Festival-Besuchern im Anschluss zur freien Nutzung zur Verfügung. Das Areal B könnt ihr mit euren mitgebrachten Lines bestücken.</p>	<p>Tobie</p> 	<p>15:00-17:00 Uhr</p>
<p>First Steps - Slackline-Einsteigerkurs</p> <p>Wenn du noch ganz unerfahren bist, was Slackline angeht, bist du hier genau richtig. Wir machen dich mit dem Material vertraut, erklären dir, wie du sicher und richtig auf- und abbaust und wie du auf die Slackline bei deinen ersten Versuchen gut raufkommst, oben bleibst und die ersten sicheren Schritte machen kannst. Falls du schon eine eigene Line hast, bringe sie gerne mit, wir stellen aber auch Material für dich. Du solltest sportliche, bewegungsfreundliche Kleidung tragen.</p>	<p>Ohli</p> 	<p>16:00-17:00 Uhr</p>
<p>Abendmeditation - Ankommen auf dem GuruSlack</p> <p>Bei der Abendmeditation kannst du gut beim GuruSlack und in dieser wunderbaren grünen Umgebung ankommen. Bei sanften Körperbewegungen und Stretching beruhigt sich der Geist, du fokussierst und die Gedanken kommen zur Ruhe. Geist und Körper entspannen. Die Atmung vertieft sich, der Herzschlag verlangsamt sich und Muskelanspannungen werden reduziert. Dadurch wird Stress abgebaut. Es entsteht ein wohltuendes Gefühl für Körper, Geist und Seele.</p>	<p>Steffi</p> 	<p>17:00-18:00 Uhr</p>
<p>Welcome Slacklining</p> <p>Auftakt-Workshop für das Wochenende: Die Teilnehmenden werden begrüßt und lernen sich im Workshop mit und auf der Slackline kennen. Die Trainer haben sich dafür eine oder andere lustige Aktion überlegt. Bitte seid alle dabei, sofern ihr schon angereist seid!</p>	<p>Ohli & Tobie</p> 	<p>19:00-20:00 Uhr</p>
<p>Lagerfeuer-Akustikkonzert: Mark Freier</p> <p>Wir verraten einfach mal nicht zu viel. Nur so viel, dass uns ein toller Künstler an der Feuerstelle mit seiner Musik beglücken wird: Live und Akustik. Wenn du eigene Instrumente dabei hast, bringe sie gerne zum Konzert mit, vielleicht ergibt sich im Anschluss eine kleine musikalische, improvisierte Runde. Wir haben auf jeden Fall Percussion-Zubehör im Gepäck.</p>	<p>Mark Freier</p> <p>https://www.facebook.com/mark.freier.50</p>	<p>Ab 20:00 Uhr</p>

Stand: 23.08.2022, Version 1.0



SAMSTAG I

WORKSHOPS

GURU SLACK
SLACKLINE MEETING
MMXXII

Was?	Mit wem?	Wann?
<p>Good Morning Yoga Flow (all Levels welcome) Mit Yoga am Morgen startest du gut und kraftvoll in den Tag. Nimm dir mitten in der Natur etwas Zeit für dich, für eine bewusste Atmung, Entspannung wie auch Aktivierung. Die Übungen sorgen für sanfte Kräftigung, Muskelaktivierung und Stretching. Gleichgewichtsübungen bereiten dich schon vor auf das Slacklinen am Tag. Lass für diese Stunde alles andere sein und schenke dir selbst Aufmerksamkeit. Du wirst angeleitet und kannst gerne auch als Anfänger:in teilnehmen. Je nach Wetter unter freiem Himmel oder in der Jugendherberge. Mitbringen: Yogamatte oder Handtuch/Decke, Sitzkissen und bequeme angepasste Kleidung.</p>	<p>Steffi</p>	<p>07:30-08:30 Uhr</p>
<p>First Steps - Slackline-Einsteigerkurs Wenn du noch ganz unerfahren bist, was Slackline angeht, bist du hier genau richtig. Wir machen dich mit dem Material vertraut, erklären dir, wie du sicher und richtig auf- und abbaust und wie du auf die Slackline bei deinen ersten Versuchen gut raufkommst, oben bleibst und die ersten sicheren Schritte machen kannst. Falls du schon eine eigene Line hast, bringe sie gerne mit, wir stellen aber auch Material für dich. Du sollst sportliche, bewegungsfreundliche Kleidung tragen.</p>	<p>Tobie</p>	<p>10:00-11:00 Uhr</p>
<p>Slackline Gear Check Wir möchten Interessierten verschiedene Slackline-Hersteller und -Systeme vorstellen und erklären. Alle Systeme können aufgebaut und ausprobiert werden. Du bist herzlich eingeladen, deine eigenen Lines mitzubringen und vorzustellen. Wir wollen hier einfach ein bisschen fachsimpeln und testen.</p>	<p>Ohli & Tobie</p>	<p>11:00-12:00 Uhr</p>
<p>Open Space Slackline Dieser Timeslot ist für euch reserviert! Du hast ein Thema rund ums Slacklinen (vielleicht bis du Longliner und möchtest es gerne anderen erklären) oder eine andere Kompetenz, die du gerne einbringen möchtest? Dies ist deine oder eure Bühne. Vielleicht wollt ihr auch einfach ein kleines Fußballturnier spielen? Alles kann und darf sein. Wichtig nur: Bei Interesse melde deine Idee bitte am besten schon am Freitag bei uns an!</p>	<p>Von und mit euch</p>	<p>13:30-16:00 Uhr</p>
<p>Slackline lehren - Methodik und Didaktik für den Unterricht Menschen, die Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen in Sportangeboten Slackline näherbringen möchten, erhalten hier einen Überblick über die aktuelle Slackline-Methodik. Die Trainer erläutert die didaktische Herangehensweise und den sinnvollen Einsatz methodischer Hilfen und stellt die Inhalte der ersten zertifizierten Slackline-Übungsleiterausbildung "Slackline Instructor" in Deutschland vor.</p>	<p>Ohli & Tobie</p>	<p>16:00-17:00 Uhr</p>

Stand: 23.08.2022, Version 1.0



SAMSTAG II

WORKSHOPS

SLACKLINE MEETING
MMXXII

Was?	Mit wem?	Wann?
<p>Fitness: "Playfight"</p> <p>Lukas nimmt dich in eine besondere Fittesseinheit mit. Als ehemaliger Ringer geht es ihm darum, gemeinsam, spielerisch und fair in den Kontakt zu kommen. Ihr probiert kleine Kampfspiele aus und kräftigt dabei spielerisch euren Körper. Alle Übungen und Spiele bauen aufeinander auf, der Körper wird langsam erwärmt und die Intensität nach und gesteigert. Dieses Angebot ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet. Bitte bequeme, sportliche Kleidung tragen.</p>	<p>Lukas</p> 	<p>17:00-18:00 Uhr</p>
<p>Open Air Kino: "Elements - Ein Slackline Abenteuer"</p> <p>Der Dokumentarfilm begleitet eine Gruppe von Slacklinern bei ihren unterschiedlichen Aktionen auf dem Band. Vom lockeren Slacklinen am Boden bis zu den Gletscherspalten des Mont Blanc und dem legendären Lost Arrow Spire im Yosemite National Park (USA) zeigt der Film in eindrucksvollen Bildern, was dieser Sport für jeden Slackliner bedeutet. Der Zuschauer erlebt die emotionalen Höhen und Tiefen der Sportler hautnah und nimmt teil an ihren persönlichen Grenzerfahrungen. In Interviews und O-Tönen erzählen die Slackliner, wie der Sport entstanden ist und welches Know-How und technisches Verständnis notwendig sind, um eine Highline sicher aufzubauen.</p>		<p>20:30-21:30 Uhr</p>
<p>Nightslack - Spots on für beleuchtetes Slacklinen</p> <p>Du kannst vom Slacklinen am Tag nicht genug bekommen und siehst es nicht ein, wegen der Dämmerung aufzuhören? Kein Problem. Im Areal A haben wir für euch eine Fläche mit Beleuchtung ausgestattet, sodass ihr hier auch noch lange nach Einbruch der Dunkelheit die Slacklines nutzen könnt. Neben zahlreichen Strahlern und Leuchtröhren wird das Slacklinen hierbei auch mit Musik aus der Box untermalt.</p>	<p>Tobie & Ohli</p> 	<p>Ab 21:00 Uhr</p>

Stand: 23.08.2022, Version 1.0



SONNTAG

WORKSHOPS

**GURU
SLACK**
SLACKLINE MEETING
MMXXII

Was?	Mit wem?	Wann?
Yin Yoga Morning (all Levels welcome) Mit Yin Yoga am Morgen startest du gut und kraftvoll in den Tag. Nimm dir mitten in der Natur etwas Zeit für dich, für eine bewusste Atmung, Entspannung wie auch Aktivierung. Nach einer Anfangsentspannung stehen Deep Stretching und Faszienyoga im Mittelpunkt. So lockerst du den Körper, der vom Slacklinen beansprucht wurde. Du wirst angeleitet und kannst gerne auch als Anfänger:in teilnehmen. Je nach Wetter unter freiem Himmel oder in der Jugendherberge. Mitbringen: Yogamatte oder Handtuch/ Decke, Sitzkissen und bequeme angepasste Kleidung.	Steffi 	08:00-09:00 Uhr
Freies Slacklinen/ Eure Ideen Dieser Timeslot dient nochmal dazu, weitere Themen zu platzieren, die nicht in den Open Space Slackline am Samstag reingepasst haben. Ihr habt dafür nochmal ca. 1 Stunde Zeit. Oder aber ihr nutzt diesen Zeitraum für freies Slacklinen in beiden Arealen.	Von und mit euch	09:00-10:00 Uhr
Fitness: "Bodyweight" In dieser Einheit trainierst du alleine mit deinem eigenen Körpergewicht. Lukas hat dafür hinführende Übungen und ein kleines Zirkeltraining für dich vorbereitet. Ganz nach eigener Kraft und Ausdauer kannst du dich hierbei wohltuend auspowern. Diese Einheit findet draußen unter freiem Himmel statt und ist für Anfänger:innen genauso wie für Fortgeschrittene geeignet. Zieh dir am besten sportliche und bewegungsfreundliche Kleidung an!	Lukas 	10:00-11:00 Uhr
Goodbye Slacklining Für einen gemeinsamen Abschluss bitten wir euch nochmal alle dabei zu sein. Wir wollen das Wochenende gemeinsam gebührend beschließen. Dabei soll noch die eine oder andere Aktivität stattfinden. Genauso sind wir aber auch nochmal an eurem Feedback interessiert, wir werden also nochmal gemeinsam auswerten. Dies ist für uns super hilfreich, damit wir auch in Zukunft ein gutes GuruSlack für euch organisieren können.	Ohli & Tobie 	11:00-12:00 Uhr

Stand: 23.08.2022, Version 1.0