

2016  
1. Halbjahr

# DEINE KURSWELT



boulderwelt  
klettern ohne furcht und tadel

München Ost



## Inhaltsverzeichnis

„Klettern ohne Furcht und Tadel“	Seite 4
Faszination Bouldern	Seite 5
Boulderwelt München West	Seite 6
Kostenlose Einführung	Seite 7
<a href="#">Angebote für Erwachsene</a>	
Grundkurs Bouldern	Seite 8
Frauen-Grundkurs	Seite 11
Aufbaukurs Bouldern	Seite 12
Personal Training	Seite 14
Kraft und Ausgleich	Seite 15
<a href="#">Firmenangebote</a>	Seite 16
<a href="#">Angebote für Kinder und Jugendliche</a>	
Kinder-Ferienprogramm	Seite 18
Boulderkids - regelmäßiges Bouldertraining	Seite 20
Geburtstagsparty	Seite 22
Gruppentarif	Seite 24
<a href="#">Sicheres Bouldern leicht gemacht</a>	Seite 25

### „Klettern ohne Furcht und Tadel“ in der Boulderwelt

Früher konnte man das Bouldern an künstlichen Griffen und Wänden nur in den dunklen, selten besuchten Ecken der Kletterhallen finden, bevölkert von extrem harten Jungs und Mädels – ein Ort, der Anfängern ein mulmiges Gefühl verlieh. Die Boulderwelt hat es geschafft, das Bouldern in ein anderes Licht zu rücken und dieser eigenständigen Sportart den Platz zu geben, den sie wirklich verdient.

Es gibt beim Bouldern keine alters- oder geschlechtsspezifischen Begrenzungen. Anfänger sowie Fortgeschrittene finden bei uns zahlreiche verschiedene Boulderprobleme, so dass es nie langweilig wird oder Frust aufkommt. Wir haben für Jeden die passende Herausforderung!

Unser Hallenboden ist mit dicken Weichbodenmatten ausgelegt. So kannst Du Dich mit Deinen Freunden getreu unserem Slogan „Klettern ohne Furcht und Tadel“, völlig angstfrei in der Vertikalen austoben.

Bouldern bedeutet vor allem jede Menge Spaß an der natürlichen Bewegung. Es bewirkt auf spielerische Weise eine Verbesserung der Maximalkraft, der Körperspannung und der Beweglichkeit. Komplexe Bewegungsabfolgen fördern die Koordination und das Bewegungsgefühl. Beim Bouldern werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, so trainiert es ganz automatisch den gesamten Körper.

Zugleich wirkt sich das Bouldern positiv auf die Psyche des Menschen aus. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade der Boulder gewährleisten für Jeden die passende Herausforderung. Die damit verbundenen individuellen Erfolgserlebnisse stärken das Selbstbewusstsein und haben einen positiven Einfluss im Alltag.

Auch wenn sich jeder seine eigenen Ziele steckt, ist Bouldern ein kommunikativer Sport, der in der Gruppe noch mehr Vergnügen bereitet. Gemeinsam Lösungen zu finden, sich gegenseitig anzufeuern und die Freude über einen geschafften Boulder zu teilen, macht am allermeisten Spaß!





## Boulderwelt München West

In München Neu-Aubing haben wir eine zweite Boulderwelt für Dich gebaut. Auf einer Grundfläche von 2500 Quadratmetern und über zwei Stockwerke verteilt, bietet die Boulderwelt München West in einer denkmalgeschützten und lichtdurchströmten Halle alles was das Boulderherz begehrt. Neben dem großen Boulderbereich mit Parcoursystem und Wettkampfwand im Erdgeschoss, findest Du im Obergeschoss einen großen Trainingsbereich und eine mit viel Liebe gestaltete Kinderwelt. Unser Außenbereich lädt an warmen Tagen zum Bouldern in der Sonne ein.

Viel Raum für Neues! Parallel zu unseren Angeboten rund um's Bouldern, bieten wir Dir in der Boulderwelt München West auch verschiedene Yoga- und Pilates-Kurse an. Für zeitliche Flexibilität sorgen offene Stunden. Einsteigerkurse ermöglichen Dir einen sanften Einstieg. Im Dezember 2015 entstand zudem unsere neue Trainingswelt, die sich allen Varianten des Functional Trainings widmet. Hier kannst Du in Eigenregie trainieren oder alternativ an offenen Workshops und geschlossenen Kursen teilnehmen.

## Kostenlose Einführung

Du warst noch nie Bouldern? Du weißt nicht genau was Dich bei uns erwartet? Du und Deine Freunde wollt Eurem Körper in einer lässigen und kommunikativen Atmosphäre etwas Gutes tun oder Euch einfach mal richtig auspowern?

Jeden Dienstag bieten wir um jeweils 18:00, 19:00 und 20:00 Uhr eine 30-minütige, kostenlose Einführung mit einem professionellen Trainer an. Du bezahlst nur den normalen Eintritt und leihst Dir gegebenenfalls Kletterschuhe aus. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig, gib einfach an dem Tag an der Theke Bescheid.

Bei einem Rundgang zeigen wir Dir die Halle und erklären, was Bouldern eigentlich ist, wie es funktioniert und wie Du ganz ohne Furcht und Tadel in der Boulderwelt klettern kannst. Kein Grund für Berührungängste – wir haben für Jeden die passende Herausforderung parat. So kannst Du alleine oder mit Freunden in der Gruppe in einer entspannten Atmosphäre Sport treiben und dabei jede Menge Spaß haben!





## Grundkurs Bouldern

Du warst schon mal Bouldern und möchtest nun die Technik-Basics lernen um strukturiert weiterzukommen? Dann bist Du in unserem Grundkurs Bouldern genau richtig!

Gemeinsam mit Anderen lernst Du die Grundlagen völlig entspannt in einer kleinen Gruppe kennen. Ein geschulter Trainer zeigt Euch die richtige Herangehensweise beim Bouldern und gibt Euch einen Überblick über verschiedene Kletter- und Bouldertechniken, die Euch kraftsparend, sicher und mit viel Spaß nach oben bringen.

69 € für 3 Termine à 90 min  
(inkl. Trainer, Eintritt und Leihschuhe)

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
04.01.2016	BW-M-OST-GRU-2016-01	19:30 - 21:00 Uhr
11.01.2016		19:30 - 21:00 Uhr
18.01.2016		19:30 - 21:00 Uhr
08.01.2016	BW-M-OST-GRU-2016-02	18:30 - 20:00 Uhr
15.01.2016		18:30 - 20:00 Uhr
22.01.2016		18:30 - 20:00 Uhr
13.01.2016	BW-M-OST-GRU-2016-03	18:30 - 20:00 Uhr
20.01.2016		18:30 - 20:00 Uhr
27.01.2016		18:30 - 20:00 Uhr
19.01.2016	BW-M-OST-GRU-2016-04	18:30 - 20:00 Uhr
26.01.2016		18:30 - 20:00 Uhr
02.02.2016		18:30 - 20:00 Uhr

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
25.01.2016	BW-M-OST-GRU-2016-05	19:00 - 20:30 Uhr
01.02.2016		19:00 - 20:30 Uhr
08.02.2016		19:00 - 20:30 Uhr
04.02.2016	BW-M-OST-GRU-2016-06	18:30 - 20:00 Uhr
11.02.2016		18:30 - 20:00 Uhr
18.02.2016		18:30 - 20:00 Uhr
10.02.2016	BW-M-OST-GRU-2016-07	18:30 - 20:00 Uhr
17.02.2016		18:30 - 20:00 Uhr
24.02.2016		18:30 - 20:00 Uhr
12.02.2016	BW-M-OST-GRU-2016-08	19:30 - 21:00 Uhr
19.02.2016		19:30 - 21:00 Uhr
26.02.2016		19:30 - 21:00 Uhr
15.02.2016	BW-M-OST-GRU-2016-09	19:30 - 21:00 Uhr
22.02.2016		19:30 - 21:00 Uhr
29.02.2016		19:30 - 21:00 Uhr
23.02.2016	BW-M-OST-GRU-2016-10	20:30 - 22:00 Uhr
01.03.2016		20:30 - 22:00 Uhr
08.03.2016		20:30 - 22:00 Uhr
02.03.2016	BW-M-OST-GRU-2016-11	20:00 - 21:30 Uhr
09.03.2016		20:00 - 21:30 Uhr
16.03.2016		20:00 - 21:30 Uhr
07.03.2016	BW-M-OST-GRU-2016-12	18:30 - 20:00 Uhr
14.03.2016		18:30 - 20:00 Uhr
21.03.2016		18:30 - 20:00 Uhr
10.03.2016	BW-M-OST-GRU-2016-13	20:00 - 21:30 Uhr
17.03.2016		20:00 - 21:30 Uhr
24.03.2016		20:00 - 21:30 Uhr
16.03.2016	BW-M-OST-GRU-2016-14	19:00 - 20:30 Uhr
23.03.2016		19:00 - 20:30 Uhr
30.03.2016		19:00 - 20:30 Uhr
22.03.2016	BW-M-OST-GRU-2016-15	20:00 - 21:30 Uhr
29.03.2016		20:00 - 21:30 Uhr
05.04.2016		20:00 - 21:30 Uhr
08.04.2016	BW-M-OST-GRU-2016-16	19:00 - 20:30 Uhr
15.04.2016		19:00 - 20:30 Uhr
22.04.2016		19:00 - 20:30 Uhr
13.04.2016	BW-M-OST-GRU-2016-17	20:30 - 22:00 Uhr
20.04.2016		20:30 - 22:00 Uhr
27.04.2016		20:30 - 22:00 Uhr
19.04.2016	BW-M-OST-GRU-2016-18	19:00 - 20:30 Uhr
26.04.2016		19:00 - 20:30 Uhr
03.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr

## Grundkurs - Termine







Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
21.04.2016	BW-M-OST-GRU-2016-19	18:30 - 20:00 Uhr
28.04.2016		18:30 - 20:00 Uhr
12.05.2016		18:30 - 20:00 Uhr
25.04.2016	BW-M-OST-GRU-2016-20	19:00 - 20:30 Uhr
02.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
09.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
03.05.2016	BW-M-OST-GRU-2016-21	18:30 - 20:00 Uhr
10.05.2016		18:30 - 20:00 Uhr
17.05.2016		18:30 - 20:00 Uhr
11.05.2016	BW-M-OST-GRU-2016-22	19:00 - 20:30 Uhr
18.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
25.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
20.05.2016	BW-M-OST-GRU-2016-23	18:30 - 20:00 Uhr
27.05.2016		18:30 - 20:00 Uhr
03.06.2016		18:30 - 20:00 Uhr
24.05.2016	BW-M-OST-GRU-2016-24	20:00 - 21:30 Uhr
31.05.2016		20:00 - 21:30 Uhr
07.06.2016		20:00 - 21:30 Uhr
25.05.2016	BW-M-OST-GRU-2016-25	19:00 - 20:30 Uhr
01.06.2016		19:00 - 20:30 Uhr
08.06.2016		19:00 - 20:30 Uhr
09.06.2016	BW-M-OST-GRU-2016-26	19:30 - 21:00 Uhr
16.06.2016		19:30 - 21:00 Uhr
23.06.2016		19:30 - 21:00 Uhr
15.06.2016	BW-M-OST-GRU-2016-27	20:30 - 22:00 Uhr
22.06.2016		20:30 - 22:00 Uhr
29.06.2016		20:30 - 22:00 Uhr
21.06.2016	BW-M-OST-GRU-2016-28	19:00 - 20:30 Uhr
28.06.2016		19:00 - 20:30 Uhr
05.07.2016		19:00 - 20:30 Uhr
23.06.2016	BW-M-OST-GRU-2016-29	18:30 - 20:00 Uhr
30.06.2016		18:30 - 20:00 Uhr
07.07.2016		18:30 - 20:00 Uhr
28.06.2016	BW-M-OST-GRU-2016-30	19:30 - 21:00 Uhr
05.07.2016		19:30 - 21:00 Uhr
12.07.2016		19:30 - 21:00 Uhr

## Frauen-Grundkurs

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
16.02.2016	BW-M-OST-FRU-2016-01	18:30 - 20:00 Uhr
23.02.2016		18:30 - 20:00 Uhr
01.03.2016		18:30 - 20:00 Uhr
07.03.2016	BW-M-OST-FRU-2016-02	18:30 - 20:00 Uhr
14.03.2016		18:30 - 20:00 Uhr
21.03.2016		18:30 - 20:00 Uhr
07.04.2016	BW-M-OST-FRU-2016-03	20:00 - 21:30 Uhr
14.04.2016		20:00 - 21:30 Uhr
21.04.2016		20:00 - 21:30 Uhr
10.05.2016	BW-M-OST-FRU-2016-04	19:00 - 20:30 Uhr
17.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
24.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
06.06.2016	BW-M-OST-FRU-2016-05	19:00 - 20:30 Uhr
13.06.2016		19:00 - 20:30 Uhr
20.06.2016		19:00 - 20:30 Uhr
11.07.2016	BW-M-OST-FRU-2016-06	20:00 - 21:30 Uhr
18.07.2016		20:00 - 21:30 Uhr
25.07.2016		20:00 - 21:30 Uhr



## Aufbaukurs Bouldern - Die Technik weiterentwickeln

Du hast schon einen Grundkurs hinter Dir oder bist Wiedereinsteiger? Du boulderst schon seit einiger Zeit und möchtest Dich nun mit der Unterstützung eines Trainers gezielt weiterentwickeln und an Deiner Technik feilen? Dann ist der Aufbaukurs Bouldern perfekt für Dich!

Bouldern macht Spaß! Und Bouldern macht noch mehr Spaß, wenn man sein Technik-Repertoire stetig erweitert und neue Herausforderungen angehen kann. In unserem Aufbaukurs lernst Du in einer kleinen Gruppe mit weiteren Boulder-Begeisterten, weiterführende Boulder-Technik und wie Du in Zukunft auch technisch anspruchsvollere Boulder meisterst.

69 € für 3 Termine à 90 min  
(inkl. Trainer, Eintritt und Leihschuhe)

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
27.01.2016	BW-M-OST-AUF-2016-01	19:00 - 20:30 Uhr
03.02.2016		19:00 - 20:30 Uhr
10.02.2016		19:00 - 20:30 Uhr

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
09.02.2016	BW-M-OST-AUF-2016-02	20:00 - 21:30 Uhr
16.02.2016		20:00 - 21:30 Uhr
23.02.2016		20:00 - 21:30 Uhr
25.02.2016	BW-M-OST-AUF-2016-03	19:00 - 20:30 Uhr
03.03.2016		19:00 - 20:30 Uhr
10.03.2016		19:00 - 20:30 Uhr
11.03.2016	BW-M-OST-AUF-2016-04	19:00 - 20:30 Uhr
18.03.2016		19:00 - 20:30 Uhr
25.03.2016		19:00 - 20:30 Uhr
05.04.2016	BW-M-OST-AUF-2016-05	19:30 - 21:00 Uhr
12.04.2016		19:30 - 21:00 Uhr
19.04.2016		19:30 - 21:00 Uhr
13.04.2016	BW-M-OST-AUF-2016-06	19:00 - 20:30 Uhr
20.04.2016		19:00 - 20:30 Uhr
27.04.2016		19:00 - 20:30 Uhr
17.05.2016	BW-M-OST-AUF-2016-07	19:00 - 20:30 Uhr
24.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
31.05.2016		19:00 - 20:30 Uhr
06.06.2016	BW-M-OST-AUF-2016-08	19:30 - 21:00 Uhr
13.06.2016		19:30 - 21:00 Uhr
20.06.2016		19:30 - 21:00 Uhr



### Personal Training

Personal Training ist teuer und nur was für Spießer?

Nicht in der Boulderwelt! Egal welche Ziele Du verfolgst, hier nimmt sich ein ausgebildeter Trainer intensiv Zeit und geht individuell auf Deine Wünsche und Ziele ein. Frei nach dem Motto „Alles ist möglich!“. Das auf Dich maßgeschneiderte private Training kannst Du einmalig oder im vergünstigten 6-er Block buchen. Gerne kannst Du auch bis zu drei weitere Personen zum Personal Training mitbringen und somit die Kosten teilen.

Preis: 1-stündiger Einzeltermin 59€  
(zzgl. Eintritt) für bis zu 4 Personen

6-er Block, jeweils 1 Stunde Training, 294€  
(zzgl. Eintritt) für bis zu 4 Personen

Termine: auf Anfrage  
Anfrage möglichst 14 Tage vor Wunschtermin

Unser Kraft- und Ausgleichstraining in Kooperation mit der Kletter-Werkstatt ist speziell für Kletterer und Boulderer konzipiert. Es dient der gezielten Stärkung verschiedener Muskelgruppen und beugt Verletzungen und Fehlbelastungen vor. Wir gehen dabei individuell auf Dich ein und zeigen Dir passende Übungen, die Dir helfen mehr Kraft an die Wand zu bringen. Denn neben Technik spielt die Kraft, gerade in steilerem Gelände oder bei dynamischen Zügen, eine entscheidende Rolle. In den kleinen Trainingsgruppen achten wir auf die saubere Ausführung der Übungen und leiten Dich genau an. Nach dem Kurs kannst Du diese Übungen auch selbständig fortführen, um gezielt an Deinen „Defiziten“ zu arbeiten - sei es nun Körperspannung, Schulter- oder Fingerkraft.

Inhalte: Gezieltes Krafttraining, Körperspannung- und Ausgleichsübungen, Verletzungsprophylaxe, Slingtrainer, Fitnessband, individuelles Coaching  
Trainerin: Melanie Michalski, Kletter-Werkstatt, Psychologin, Trainer B i.A Sportklettern

Preis: 120 € für 3 Termine á 120 min  
(inkl. Trainer, Eintritt, Leihschuhe)

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
19.01.2016	BW-M-OST-KRAFT-2016-01	07:30 - 09:30 Uhr
26.01.2016		07:30 - 09:30 Uhr
02.02.2016		07:30 - 09:30 Uhr





## Firmenangebote

In der Boulderwelt bieten wir Dir und Deinen Mitarbeitern für jeden Anlass das richtige Angebot. Firmenausflüge, Jahres- oder Weihnachtsfeiern, Teambuilding oder Betriebssport - alles ist möglich!

### Einführung ins Bouldern

Für ein einmaliges Erlebnis beim Firmenausflug gewähren wir in einem 90-minütigen Workshop die ersten Einblicke ins Bouldern.

#### Preise:

Firmenevent bis 8 Teilnehmer (90 min): 199,00 € inkl. MwSt.

Firmenevent bis 16 Teilnehmer (90 min): 359,00 € inkl. MwSt.

Firmenevent >16 Teilnehmer (90 min): auf Anfrage

### Betriebssport

Du möchtest Deine Mitarbeiter zu einem reizvollen Ausgleichssport motivieren? Dann bieten wir Dir in der Boulderwelt die Möglichkeit eines Firmen-Prepaidkontos. Somit steht Deinen Mitarbeitern ein individuell vereinbartes Angebotspaket zur Auswahl.

## Teambuilding

Ein perfekt eingespieltes Team meistert die schwierigsten Aufgaben mit Bravour. Ein gutes Teamwork bewirkt nicht nur mehr Freude bei der Arbeit, sondern verbessert auch die Kommunikation und die Leistungsfähigkeit Deiner Mitarbeiter.

In unseren Teambuilding-Angeboten gehen wir individuell auf die Wünsche des Auftraggebers ein. Das Bouldern eignet sich hervorragend als Instrument des Teambuildings. Durch das gemeinschaftliche Lösen der gegebenen Problemstellungen beim Bouldern, werden sowohl die Problemlöse- als auch Konfliktlösefähigkeiten Deiner Mitarbeiter gefördert und geschult. Bewährte Vertrauensspiele stärken die Gruppe. Nicht nur das Bouldern an sich, sondern auch das Ambiente unserer Halle lassen einen großen Spielraum für gemeinschaftsfördernde Erlebnisse.

Termine und Angebote: Individuell auf Anfrage in unserem Kursbüro





## Kinder-Ferienprogramm

Offt langweilen sich die Kids in den Ferien und wissen nicht was sie mit der vielen freien Zeit anfangen sollen. Schluss damit! Auf zu Spaß und Bewegung in der Boulderwelt!

Wir bieten regelmäßig in den Ferien Kurse für Kinder von 6-14 Jahren an. Unsere ausgebildeten Trainer verbinden hierbei Action, Spiel und Sport zu einem unvergesslichen Ferienerlebnis! In einem dreitägigen Ferienkurs werden in unserer Kinderwelt spielerisch die Grundlagen des Boulderns vermittelt und neue Freundschaften geschlossen. Für alle Kids, die das Bouldern mal ausprobieren möchten, veranstalten wir außerdem einmalige Ferienschnupperkurse.

### Dreitägiger Kinderferienspaß

jeweils 11:00-12:30 Uhr

Preis: 49 € für 3 Termine á 3 Stunden  
(inkl. Eintritt, Leihschuhe, Trainerbetreuung)

Kurszeitraum	Kurs-ID	Alter
22.03. bis 24.03.2016	BW-M-OST-KFS-2016-03	6-9 Jahre
30.03. bis 01.04.2016	BW-M-OST-KFS-2016-04	6-9 Jahre
18.05. bis 20.05.2016	BW-M-OST-KFS-2016-05	6-9 Jahre
23.05. bis 25.05.2016	BW-M-OST-KFS-2016-06	8-11 Jahre

### Kinderferienschnuppern

jeweils 13:00-14:30 Uhr

Preis: 18 € für 90 min  
(inkl. Eintritt, Leihschuhe und Trainerbetreuung)

Datum	Kurs-ID	Alter
22.03.2016	BW-M-OST-FSB-2016-05	6-9 Jahre
24.03.2016	BW-M-OST-FSB-2016-06	8-11 Jahre
30.03.2016	BW-M-OST-FSB-2016-07	8-10 Jahre
31.03.2016	BW-M-OST-FSB-2016-08	6-8 Jahre
18.05.2016	BW-M-OST-FSB-2016-09	6-9 Jahre
19.05.2016	BW-M-OST-FSB-2016-10	9-12 Jahre
23.05.2016	BW-M-OST-FSB-2016-11	8-11 Jahre
25.05.2016	BW-M-OST-FSB-2016-12	6-9 Jahre





## Die Boulderkids - regelmäßiges Bouldertraining für Kinder und Jugendliche

Unsere Boulderkids sind Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren, die sich einmal wöchentlich treffen, um gezielt und unter Anleitung von einem ausgebildeten Trainer ihre Kletterkünste zu erproben und zu erweitern. Neben dem Erlernen der Technik werden Spaß und Action ganz großgeschrieben!

Die Kids erfahren, wie man sich richtig aufwärmt und werden spielerisch an die richtige Boulder-Technik herangeführt. Sie lernen wie man sich optimal in der Vertikalen bewegt, Tritte benutzt und kraftsparend und effizient nach oben kommt. Unsere Trainer haben eine Menge Kletterspiele im Programm, mit denen alle Altersstufen unserer Boulderkids entsprechend gefordert und gefördert werden.

Uns ist es besonders wichtig das Bouldern von klein auf zu fördern und den natürlichen Bewegungs- und Kletterdrang der Kinder aufrechtzuerhalten und zu unterstützen. Das gemeinsame Training fördert die persönliche Entwicklung der Kids und stärkt die soziale Kompetenz.

## Boulderkids

Preis: 15€ für ein einmaliges Schnuppern  
(1 x 90 min Training inkl. Trainer, Schuhe, Eintritt)

Preis: 49,95€ pro Monat  
(wöchentl. 90 min Training inkl. Trainer, Schuhe, Eintritt)

- Kein Training während den Ferien und Feiertagen
- Kein Monatsbeitrag im August
- Monatliche Kündigungsfrist

Alter	Wochentag	Uhrzeit
6-9 Jahre	Montag	14:30-16:00
6-9 Jahre	Montag	16:30-18:00
6-9 Jahre	Dienstag	16:30-18:00
12-15 Jahre	Dienstag	18:00-19:30
8-11 Jahre	Mittwoch	14:30-16:00
8-11 Jahre	Mittwoch	16:30-18:00
6-9 Jahre	Donnerstag	14:30-16:00
8-11 Jahre	Donnerstag	16:30-18:00
12-15 Jahre	Donnerstag	18:30-20:00
10-13 Jahre	Freitag	14:30-16:00
8-11 Jahre	Freitag	16:30-18:00



20



21





## Geburtstagsparty – mit Spiel, Spaß und Action!

Unsere Geburtstagsparty wird für Deine Kids zu einem unvergesslichen Erlebnis! In einem 90-minütigen Spiel- und Spaßprogramm rund um's Bouldern können sie sich nach Lust und Laune austoben. Ihr, liebe Eltern, könnt Euch derweil zurücklehnen und braucht Euch um Nichts zu kümmern. Die Geburtstagsparty wird von unseren geschulten Trainern professionell betreut. Je nach Altersgruppe passen wir das Programm individuell an, so dass keine Langeweile aufkommt.

Bei uns in der Boulderwelt gibt es einen separaten, großen und bunten Kinderbereich - die Kinderwelt. Die Wände sind mit viel Liebe gestaltet und beherbergen eine große Auswahl an kindgerechten Bouldern. Die größeren Kids ab 10 Jahren dürfen gemeinsam mit unserem Trainer auch die Wände im normalen Boulderbereich erobern. Im Anschluss könnt Ihr die Party gemütlich an einem dekorierten Geburtstagstisch beim Kuchenessen ausklingen lassen. Unser Bistro versorgt Euch gerne mit Pizza, Snacks und Getränken.

## Geburtstagsparty

Preis kleiner Geburtstag: bis zu 6 Kinder/Jugendliche  
(1 Trainer): 119 €

Preis großer Geburtstag: bis zu 12 Kinder/Jugendliche  
(2 Trainer): 199 €

Die Preise beinhalten: 90 Minuten Programm mit Spiel, Spaß und Action in der Boulderwelt. Eintritt und Leihschuhe sind für alle Teilnehmer inklusive.

### Termine:

Samstags:	12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr
Sonntags:	12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr

## Geburtstagsparty



22



23



## Gruppentarif für bildende und soziale Einrichtungen

Ihr plant einen Gruppenausflug oder den nächsten Wandertag? Ihr wollt gemeinsam mit euren Schützlingen etwas Besonderes erleben oder eine regelmäßige, gemeinsame Sportveranstaltung ins Leben rufen? Dann seid Ihr in der Boulderwelt genau richtig!

### Buchungsmöglichkeiten

mögliche Buchungstage und -zeiten  
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag:  
jeweils 08:30-10:00;10:30-12:00;12:30-14:00;14:30-16:00

Preise:  
mit Trainer: 10 € pro Person  
beim 1. Besuch wird ein Trainer dringend empfohlen!  
ohne Trainer: 8 € pro Person  
Ab dem 4. Termin:  
mit Trainer: 7 € pro Person  
ohne Trainer: 5 € pro Person

**Sicheres Bouldern leicht gemacht**  
Verhaltensregeln für alle, um ein sicheres und angenehmes Bouldern in der Boulderwelt zu ermöglichen



1.

**Nicht unter Kletternden durchgehen oder sitzen – es besteht große Verletzungsgefahr**

Beim Bouldern kann es passieren, dass jemand mal unkontrolliert abrutscht oder aus einem Boulder auf die Weichbodenmatte fällt. Deshalb ist es sehr wichtig NICHT unter Boulderern durchzugehen oder unter Kletternden auf der Matte zu sitzen.

## Gruppentarife



2.

**Für Kinder unter 10 Jahre gibt es die Kinderwelt**

Für Kinder unter 10 Jahre haben wir eine besondere Kinderwelt gebaut. Dort macht das Bouldern und Toben nicht nur am meisten Spaß, sondern auch hier achten wir besonders auf die Sicherheit der Kinder. Die Matten sind extra weich, um das Abspringen besser zu dämpfen und es gibt viele bunte, kindgerechte Griffe für die kleinen Fingerlein.



Kinder unter 14 Jahre  
müssen immer direkt  
beaufsichtigt werden

3.



Keine Gegenstände  
wie Flaschen &  
Taschen  
auf den Matten

Gegenstände wie  
Trinkflaschen und Rucksäcke  
haben auf den Matten nichts  
zu suchen. Sie stellen zum  
einen Stolperfallen dar,  
zum anderen könnten sich  
Boulderer beim Abspringen  
auf die Matte stark verletzen

4.



6.

Das Rennen auf den  
Matten ist verboten

Herumrennen, Fangen  
spielen oder ähnliches ist  
eine direkte Gefahr für sich  
selber und für die anderen  
Boulderer und ist somit  
untersagt.



Spaß haben ist schön und  
erwünscht, achtet aber  
bitte auf die Lautstärke.

7.



Zum Verzehr von Speisen und Getränken steht  
Euch der Bistrobereich zur Verfügung – keine  
Gläser oder Flaschen auf den Matten oder im Gang

5.



8.

Seid rücksichtsvoll miteinander und  
passt beim Bouldern aufeinander auf

Bouldern ist ein sehr gemeinschaftlicher Sport.  
Deshalb achtet bitte aufeinander, weist andere  
auf Gefahren aktiv hin und helft Euch gegenseitig

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

7:00 bis 23:00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertage:

8:00 bis 23:00 Uhr

### Adresse

Boulderwelt München Ost

Friedenstrasse 22a

81671 München

### Kursbüro

089 / 418 599 68, Mo bis Fr 9:00-14:00 Uhr

[kurse@boulderwelt-muenchen-ost.de](mailto:kurse@boulderwelt-muenchen-ost.de)

Kursbuchungen online unter:

[www.boulderwelt-muenchen-ost.de](http://www.boulderwelt-muenchen-ost.de)

