

UNSERE KURSWELT

BOULDERWELT MÜNCHEN OST

JAN. – JUNI 2020

NEU:
YOGA &
FITNESS!



boulder
welt

klettern ohne furcht und tadel

www.boulderwelt-muenchen-ost.de

Entdecke die Vielfalt der Boulderwelt

► Lerne uns kennen

„Klettern ohne Furcht und Tadel“
 Faszination Bouldern
 Unsere Kinderwelt
 Kostenlose Einführung

Seite 4
 Seite 5
 Seite 6
 Seite 7

► Angebote für Erwachsene

Grundkurs Bouldern
 Kurse für Frühaufsteher
 Grundkurs für Frauen
 Aufbaukurs Bouldern
 Boulderworkshops
 Personal Training
 Firmenangebote

Seite 8
 Seite 10
 Seite 11
 Seite 12
 Seite 14
 Seite 17
 Seite 18

► Angebote für Kinder und Jugendliche

Workshop für Familien
 Ferienprogramm für Kinder
 Boulderkids - regelmäßiges
 Bouldertraining
 Geburtstagsparty
 Gruppentarife

Seite 20
 Seite 22
 Seite 24
 Seite 26
 Seite 28

► Das bieten wir noch

Yoga
 Functional Training Workshops

Seite 29
 Seite 32

Klettern ohne Furcht und Tadel

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.

Faszination Bouldern

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!



Unsere Kinderwelt

Für Kinder ab 2-3 Jahren haben wir mit viel Herzblut eine eigene Kinder- und Jugendwelt im vierten Stockwerk gebaut. Diese besteht aus einer liebevoll gestalteten Unterwasserwelt, einem Kinderparcoursbereich mit Rutsche, einem Mixed Bereich für Kinder und Erwachsene und einer gemütlichen Eltern Lounge. In der Kinderwelt lernen unsere jungen Gäste die Sportart kindgerecht an passenden Griffen und Bouldern kennen.

Für fortgeschrittene Kinder besteht zudem die Möglichkeit mit Ablegung des Boulderführerscheins und unter Aufsicht einer Begleitperson auch im fünften Stockwerk, dem Erwachsenenbereich, zu bouldern.



Kostenlose Einführung

Du warst noch nie Bouldern? Du weißt nicht genau was Dich bei uns erwartet?

Wir laden Dich zu einer 30-minütigen kostenlosen Einführung ins Bouldern mit einem ausgebildeten Trainer ein. Du bezahlst nur den normalen Eintritt und leihst Dir gegebenenfalls Kletterschuhe aus. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig, melde Dich einfach kurz an der Theke.

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 Berührungsängste – wir haben für Jeden die passende Herausforderung parat. So kannst Du alleine oder mit Freunden in einer entspannten Atmosphäre Sport treiben und dabei jede Menge Spaß haben!

► **Dienstags jeweils um 18, 19 und 20 Uhr***

* Nicht an Feiertagen.



Grundkurs Bouldern

Unser Grundkurs richtet sich an Boulderneulinge und Wiedereinsteiger ab 16 Jahren. Alleinige Voraussetzungen sind die Freude an der Bewegung und Interesse etwas Neues zu lernen.

Ziel des Kurses ist es, gemeinsam mit Anderen einen (Wieder-) Einstieg ins Bouldern zu finden und erste hilfreiche Bewegungsmuster zu erlernen und zu verinnerlichen.

Lerninhalte sind allgemeine Grundkenntnisse über das Bouldern, Sicherheitsaspekte und alle wichtigen Grundtechniken wie Körperschwerpunktverlagerung, Trittwechsel, Spreizen und Stützen sowie das Auflösen „offener Türen“.

► 89 € für 3 Termine à 90 Min. (inkl. Trainer, Leihschuhe und Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-01	03.01.2020	10.01.2020	17.01.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-02	07.01.2020	14.01.2020	21.01.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-03	09.01.2020	16.01.2020	23.01.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-04	13.01.2020	20.01.2020	27.01.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-05	15.01.2020	22.01.2020	29.01.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-06	21.01.2020	28.01.2020	04.02.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-07	24.01.2020	31.01.2020	07.02.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-08	29.01.2020	05.02.2020	12.02.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-09	03.02.2020	10.02.2020	17.02.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-10	06.02.2020	13.02.2020	20.02.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-11	11.02.2020	18.02.2020	25.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr

Termine

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-12	14.02.2020	21.02.2020	28.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-13	19.02.2020	26.02.2020	04.03.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-14	24.02.2020	02.03.2020	09.03.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-15	27.02.2020	05.03.2020	12.03.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-16	03.03.2020	10.03.2020	17.03.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-17	06.03.2020	13.03.2020	20.03.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-18	09.03.2020	16.03.2020	23.03.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-19	11.03.2020	18.03.2020	25.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-20	16.03.2020	23.03.2020	30.03.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-21	19.03.2020	26.03.2020	02.04.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-22	20.03.2020	27.03.2020	03.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-23	23.03.2020	30.03.2020	06.04.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-24	24.03.2020	31.03.2020	07.04.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-25	02.04.2020	09.04.2020	16.04.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-26	07.04.2020	14.04.2020	21.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-27	08.04.2020	15.04.2020	22.04.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-28	16.04.2020	23.04.2020	30.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-29	20.04.2020	27.04.2020	04.05.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-30	22.04.2020	29.04.2020	06.05.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-31	30.04.2020	07.05.2020	14.05.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-32	05.05.2020	12.05.2020	19.05.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-33	11.05.2020	18.05.2020	25.05.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-34	13.05.2020	20.05.2020	27.05.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-35	19.05.2020	26.05.2020	02.06.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-36	26.05.2020	02.06.2020	09.06.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-37	27.05.2020	03.06.2020	10.06.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-38	08.06.2020	15.06.2020	22.06.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-39	16.06.2020	23.06.2020	30.06.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-40	19.06.2020	26.06.2020	03.07.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-41	24.06.2020	01.07.2020	08.07.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-42	29.06.2020	06.07.2020	13.07.2020	18:30 - 20:00 Uhr

Kurse für Frühaufsteher

Setze Deine morgendliche Motivation und Aufnahmefähigkeit in Bewegung und Wissen um! Nutze die Zeit vor der Arbeit, Vorlesung oder wenn die Kids aus dem Haus sind, um Dich bereits sportlich herauszufordern und aktiv in den Tag zu starten. Zudem ist es in der Früh etwas ruhiger in der Halle als am Abend. Die Early Bird Kurse haben die gleichen Inhalte wie reguläre Grund- und Aufbaukurse.

- Preis und Konditionen siehe Grundkurs Bouldern und Aufbaukurs Bouldern

Grundkurs Bouldern für Frühaufsteher

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-01	07.01.2020	14.01.2020	21.01.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-02	16.01.2020	23.01.2020	30.01.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-03	03.02.2020	10.02.2020	17.02.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-04	14.02.2020	21.02.2020	28.02.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-05	04.03.2020	11.03.2020	18.03.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-06	17.03.2020	24.03.2020	31.03.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-07	23.04.2020	30.04.2020	07.05.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-08	12.05.2020	19.05.2020	26.05.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-09	15.06.2020	22.06.2020	29.06.2020	7:30 - 9:00 Uhr

Aufbaukurs Bouldern für Frühaufsteher

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-01	15.01.2020	22.01.2020	29.01.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-02	04.02.2020	11.02.2020	18.02.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-03	12.03.2020	19.03.2020	26.03.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-04	20.04.2020	27.04.2020	04.05.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-05	06.05.2020	13.05.2020	20.05.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-06	19.06.2020	26.06.2020	03.07.2020	7:30 - 9:00 Uhr

Grundkurs für Frauen

Mädels bouldern anders! Unser Grundkurs von Frauen für Frauen hat die gleichen Inhalte eines regulären Grundkurses, aber wir gehen gezielt darauf ein wie Du ohne übermäßigen Kraftaufwand bis zum Top kommst. Wir bieten Dir eine entspannte, geschützte Atmosphäre ganz ohne Leistungsdruck.

- Preis und Konditionen siehe Grundkurs Bouldern

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-01	02.01.2020	09.01.2020	16.01.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-02	08.01.2020	15.01.2020	22.01.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-03	13.01.2020	20.01.2020	27.01.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-04	03.02.2020	10.02.2020	17.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-05	14.02.2020	21.02.2020	28.02.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-06	03.03.2020	10.03.2020	17.03.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-07	19.03.2020	26.03.2020	02.04.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-08	20.04.2020	27.04.2020	04.05.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-09	22.04.2020	29.04.2020	06.05.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-10	05.05.2020	12.05.2020	19.05.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-11	11.05.2020	18.05.2020	25.05.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-12	08.06.2020	15.06.2020	22.06.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-13	19.06.2020	26.06.2020	03.07.2020	18:30 - 20:00 Uhr



Aufbaukurs Bouldern

Für Boulderbegeisterte ab 16 Jahren, die auf die Inhalte des Grundkurses aufbauen möchten und sich bereits auf fortgeschrittenem Niveau an der Wand bewegen. Hier bist Du richtig, wenn Du etwa im Schwierigkeitsgrad 5b oder höher bouldern kannst. Trittwechsel und Begriffe wie „langer Arm“ oder „offene Tür“ sollten Dir bereits vertraut sein.

Ziel des Kurses ist es, Dein individuelles Boulderkönnen zu verbessern und Dein Technikspektrum zu erweitern.

Lerninhalte sind die kurze Wiederholung der Grundkursinhalte und das Erlernen weiterführender Bouldertechniken wie Eindrehen und Hooken. Es werden Defizite aufgearbeitet und Du erhältst individuelle Tricks und Tipps von unserem Trainer.

Termine

► 89 € für 3 Termine à 90 Min. (inkl. Trainer, Leihschuhe und Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-01	09.01.2020	16.01.2020	23.01.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-02	21.01.2020	28.01.2020	04.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-03	11.02.2020	18.02.2020	25.02.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-04	19.02.2020	26.02.2020	04.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-05	06.03.2020	13.03.2020	20.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-06	11.03.2020	18.03.2020	25.03.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-07	07.04.2020	14.04.2020	21.04.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-08	16.04.2020	23.04.2020	30.04.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-09	13.05.2020	20.05.2020	27.05.2020	20:30 - 22:00 Uhr
20-10	26.05.2020	02.06.2020	09.06.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-11	16.06.2020	23.06.2020	30.06.2020	18:30 - 20:00 Uhr
20-12	29.06.2020	06.07.2020	13.07.2020	20:30 - 22:00 Uhr



Boulderworkshops

In unseren unterschiedlichen Boulderworkshops bieten wir Dir an Einzelterminen gezielt Einblicke in boulder-spezifische Technik- und Trainingsaspekte. Ziel unserer Workshops ist es Dir neue Impulse zu geben, wie Du beim Bouldern weiterkommst. Du schaffst den Sprung zur nächsten Parcoursfarbe noch nicht? Du möchtest an spezifischen Technikinhalten arbeiten, um Dein Boulderlevel weiter zu steigern? All diese Themen gehen wir in motivierten Kleingruppen bei unseren Workshops an.

► 49 € für 150 Min (inkl. Trainer, Leihschuhe und Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)

Ergänzungstraining für Boulderer

Hier schulen wir Dein Bewusstsein für die Gesundheit Deines Körpers beim Bouldern. Du lernst Kräfteinwirkungen beim Bouldern richtig einzuschätzen und bekommst das Know-How vermittelt, wie Du einseitigen Belastungen entgegenwirkt.

Wir zeigen Dir abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung Deiner Körperspannung und Schulterstabilität und gehen auf das gezielte Training der beim Hooken benötigten Muskulatur ein. So kannst Du langfristig Deine Muskulatur stärken und somit mehr Leistung abrufen und möglichen Verletzungen vorbeugen.

Kurs-ID	Wochentag	Termin	Uhrzeit
20-03	Mittwoch	22.01.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-06	Donnerstag	20.02.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-11	Samstag	21.03.2020	10:00 - 12:30 Uhr
20-16	Dienstag	28.04.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-18	Donnerstag	14.05.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-20	Samstag	06.06.2020	10:00 - 12:30 Uhr

Boulderworkshops

Neue Boulderfarbe – neue Herausforderungen! Doch was genau ist der Unterschied zwischen den jeweiligen Schwierigkeitsstufen und warum klappt der Sprung in die neue Parcoursfarbe einfach nicht? In unseren Boulderworkshops von „Weiß zu Blau“ und „Von Blau zu Lila“ erfährst Du auf welchen Techniken Du in diesen Schwierigkeitsbereich achten musst, wie Du diese selbstständig trainierst und wie Du Dir im Boulderalltag selbst weiterhelfen kannst, um die nächste Boulderstufe zu erreichen.

Von Weiß zu Blau

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Boulderlesen, damit Du Bewegungen bereits vor dem tatsächlichen Einsteigen vorausplanen kannst und somit Energie sparst. Zudem gehen wir tiefer auf die Themenbereiche Trittswechsel, Hooken und das Lösen von Balancebouldern ein, die verstärkt im blauen Parcours vorkommen.

Kurs-ID	Wochentag	Termin	Uhrzeit
20-01	Dienstag	14.01.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-05	Samstag	08.02.2020	10:00 - 12:30 Uhr
20-08	Montag	02.03.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-09	Mittwoch	04.03.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-12	Dienstag	07.04.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-13	Samstag	18.04.2020	10:00 - 12:30 Uhr
20-19	Dienstag	26.05.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-22	Donnerstag	25.06.2020	18:30 - 21:00 Uhr

Boulderworkshops

Von Blau zu Lila

Im lila Parcours geht es manchmal recht funky zu. Daher hat dieser Workshop das Ziel, Dir koordinativ anspruchsvolle Bewegungen näherzubringen und dass Du Dir diese in der Umsetzung besser vorstellen kannst. Im Fokus stehen dynamische Züge, die Bewegungseinleitung durch die Hüfte, sowie der gezielte Einsatz von Tempowechsel im Verlauf eines Boulders.

Kurs-ID	Wochentag	Termin	Uhrzeit
20-02	Samstag	18.01.2020	10:00 - 12:30 Uhr
20-04	Dienstag	28.01.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-07	Samstag	29.02.2020	10:00 - 12:30 Uhr
20-10	Donnerstag	12.03.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-14	Montag	20.04.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-15	Mittwoch	22.04.2020	18:30 - 21:00 Uhr
20-17	Samstag	09.05.2020	10:00 - 12:30 Uhr
20-21	Dienstag	16.06.2020	18:30 - 21:00 Uhr



Personal Training

Maßgeschneidertes, exklusives Training für Dein Niveau – egal ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Boulder Crack.

Ziel des Personal Trainings ist es mit individueller Trainerbetreuung die ersten Schritte an der Wand zu machen oder die eigene Kletterleistung spezifisch zu verbessern.

Die Lerninhalte bestimmst Du selbst. Ob gezielte Technik-, Kraft- oder Koordinationsübungen oder eine objektive Trainereinschätzung – Du gibst vor was Deine Ziele sind und wir helfen Dir sie zu erreichen.

- ▶ 69 € für einen Einzeltermin à 60 Min.
- ▶ 294 € für einen 4er Block à 90 Min. oder einen 6er Block à 60 Min.
- ▶ Alle Preise beinhalten die Teilnahme von insg. bis zu vier Personen und sind exklusive Eintritt und Leihschuhen.
- ▶ Termine auf Anfrage. Anfrage möglichst 14 Tage vor Wunschtermin.



Firmenangebote

In der Boulderwelt bieten wir Dir und Deinen Mitarbeitern oder Kollegen 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 Euch in einem 90-minütigen Workshop die ersten Einblicke ins Bouldern.

- ▶ bis 8 Teilnehmer: 239,00 € inkl. MwSt.
- ▶ bis 16 Teilnehmer: 399,00 € inkl. MwSt.
- ▶ mehr als 16 Teilnehmer: auf individuelle Anfrage

Grundkurs Bouldern

Bei unserem Grundkurs Bouldern für Firmen entwickelt Ihr Euch über drei Termine gemeinsam weiter und tastet Euch persönlich wie auch im Team langsam an schwierigere Herausforderungen heran.

In kleinen Gruppen ab sechs Personen erlernt Ihr zusammen alle wichtigen Grundtechniken, verschiedene Herangehensweisen beim Bouldern und wie Ihr am einfachsten, sicher und vor allem mit viel Spaß ganz nach oben kommt.

Für fortgeschrittene Gruppen gleichen wir die Lerninhalte auch gerne individuell an unsere Aufbaukurse an.

- ▶ 89 € (inkl. MwSt.) pro Person für 3 Termine á 90 Min.

Teambuilding

Eine gute Zusammenarbeit im Team bewirkt nicht nur mehr Freude an der Arbeit, sondern verbessert auch die Kommunikation und die Leistungsfähigkeit der Teammitglieder.

Die sportliche Herausforderung beim Bouldern stärkt das Selbstbewusstsein des Einzelnen, die gemeinsame Lösungsfindung zudem die Kommunikation und den Zusammenhalt im Team.

Gerne bieten wir in Absprache ein maßgeschneidertes Angebot rund um das Thema Teambuilding und Bouldern an.



Prepaidkonto

Du möchtest Deine Mitarbeiter zu einem reizvollen Ausgleichssport motivieren? Wir bieten Euch in der Boulderwelt die Möglichkeit eines Prepaidkontos. Somit steht Deinen Mitarbeitern stets ein individuell vereinbartes Angebotspaket zur Auswahl.

- ▶ einmalige Buchung eines flexiblen Betrags auf das individuelle Prepaidkonto des Unternehmens
- ▶ komplette Übernahme der Kosten oder alternativ eine prozentuale Bezuschussung möglich
- ▶ ab 750 € (zzgl. MwSt.) auf Rechnung (Aufladen des Kontos ist jederzeit möglich)

Workshop für Familien

Für Familien mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren, die Spaß an Bewegung haben und die Sportart Bouldern gemeinsam entdecken und langfristig ausüben möchten.

Ziel ist es die Kinder auf spielerische Weise an das Bouldern heranzuführen und Euch zu zeigen, wie Ihr sie als Eltern dabei optimal unterstützen und motivieren könnt. Zudem lernt Ihr alle wichtigen Regeln für ein sicheres und harmonisches Miteinander in der Boulderhalle und die ersten Bouldertechniken kennen.

Wir beantworten gerne all Eure Fragen rund ums Bouldern: Welche Ausrüstung wird benötigt? Wie funktioniert Bouldern überhaupt? Wie kann ich mit meinem Kind sicher und angstfrei bouldern?
Bitte beachtet, dass die Workshop Termine nach zwei Altersgruppen gegliedert sind: Familien mit Kindern von 3-6 Jahre bzw. 7-10 Jahre

► 15 € je Teilnehmer für 90 Min. (inkl. Trainer, Leihschuhe und Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)



Termine

Kurs-ID	Kurszeitraum	Uhrzeit	Alter
20-01	25.01.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-02	25.01.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-03	08.02.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-04	08.02.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-05	22.02.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-06	22.02.2020	12:30 - 14:00 Uhr	7 - 10 Jahre
20-07	07.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-08	07.03.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-09	21.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-10	21.03.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-11	04.04.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-12	04.04.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-13	25.04.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-14	25.04.2020	12:30 - 14:00 Uhr	7 - 10 Jahre
20-15	09.05.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-16	09.05.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-17	23.05.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-18	23.05.2020	12:30 - 14:00 Uhr	7 - 10 Jahre
20-19	06.06.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-20	06.06.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-21	27.06.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-22	27.06.2020	12:30 - 14:00 Uhr	7 - 10 Jahre

Ferienprogramm für Kinder

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, die Spaß an der Bewegung haben und die Sportart Bouldern kennenlernen möchten. Ziel ist es bei Deinem Kind auch in den Ferien mit einem aktiven Programm für mehr Bewegung und Ausgleich zu sorgen. Unser ausgebildeter Trainer bringt den Kindern das Bouldern spielerisch näher und sie haben die Möglichkeit neue Freundschaften zu knüpfen. Da bleibt die Langeweile in den Ferien fern!



Dreitägiger Kinderferienspaß

Lerninhalte bei unserem Dreitageskurs sind eine Kombination aus tollen Boulderspielen und einer Einführung in die Grundlagen des Boulderns.

► 49 € für 3 Termine à 90 Min. (inkl. Trainer, Leihschuhe und Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)

Kurs-ID	Kurszeitraum	Uhrzeit	Alter
20-01	24.02. bis 26.02.2020	12:30 - 14:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-02	06.04. bis 08.04.2020	12:30 - 14:00 Uhr	8 - 11 Jahre
20-03	14.04. bis 16.04.2020	13:00 - 14:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-04	03.06. bis 05.06.2020	12:30 - 14:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-05	08.06. bis 10.06.2020	13:00 - 14:30 Uhr	8 - 11 Jahre

Ferienschnupperbouldern

Die Kinder lernen das Bouldern vor allem spielerisch kennen und sammeln ihre ersten Eindrücke.

► 18 € für 90 Min. (inkl. Trainer, Leihschuhe und Tageseintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)

Kurs-ID	Kurszeitraum	Uhrzeit	Alter
20-01	24.02.2020	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-02	25.02.2020	14:30 - 16:00 Uhr	8 - 11 Jahre
20-03	26.02.2020	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-04	06.04.2020	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-05	07.04.2020	14:30 - 16:00 Uhr	8 - 11 Jahre
20-06	08.04.2020	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-07	14.04.2019	11:00 - 12:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-08	15.04.2019	11:00 - 12:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-09	16.04.2019	11:00 - 12:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-10	03.06.2020	14:30 - 16:00 Uhr	8 - 11 Jahre
20-11	04.06.2020	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-12	05.06.2020	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-13	08.06.2020	11:00 - 12:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-14	09.06.2020	11:00 - 12:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-15	10.06.2020	11:00 - 12:30 Uhr	6 - 9 Jahre



Boulderkids

Wöchentliches Training für Kinder und Jugendliche

Unsere Boulderkids sind Kinder zwischen 6 und 13 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 wird der Spaß ganz großgeschrieben! Auch für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren bieten wir bei unseren Boulder teens die Möglichkeit eines regelmäßigen Bouldertrainings. Die Kids erfahren, wie man sich richtig aufwärmt und werden spielerisch an die richtige Bouldertechnik herangeführt. Sie lernen, wie man sich optimal in der Vertikalen bewegt, Tritte benutzt, 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.

- ▶ 18 € für ein einmaliges Schnuppern (1 x 90 Min. Training inkl. Trainer, Schuhe, Eintritt für die Dauer des Trainings)
- ▶ 59,95 € pro Monat (wöchentl. 90 Min. Training inkl. Trainer, Schuhe und Eintritt für die Dauer des Trainings)
- ▶ kein Monatsbeitrag im August, monatliche Kündigungsfrist



Aktuelle Gruppen

Wochentag	Uhrzeit	Alter
Montag	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
Montag	14:30 - 16:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Montag	16:30 - 18:00 Uhr	6 - 9 Jahre
Montag	17:00 - 18:30 Uhr	6 - 9 Jahre
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	14 - 17 Jahre
Montag	19:00 - 20:30 Uhe	10 - 13 Jahre
Dienstag	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
Dienstag	14:30 - 16:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Dienstag	15:00 - 16:30 Uhr	6 - 9 Jahre
Dienstag	16:30 - 18:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Dienstag	17:00 - 18:30 Uhr	10 - 13 Jahre
Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr	14 - 17 Jahre
Dienstag	19:00 - 20:30 Uhe	10 - 13 Jahre
Mittwoch	14:30 - 16:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Mittwoch	14:30 - 16:00 Uhr	5 - 6 Jahre
Mittwoch	16:30 - 18:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Mittwoch	17:00 - 18:30 Uhr	6 - 9 Jahre
Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Mittwoch	19:00 - 20:30 Uhe	14 - 17 Jahre
Donnerstag	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
Donnerstag	14:30 - 16:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Donnerstag	15:00 - 16:30 Uhr	6 - 9 Jahre
Donnerstag	16:30 - 18:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Donnerstag	17:00 - 18:30 Uhr	10 - 13 Jahre
Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	14 - 17 Jahre
Freitag	14:30 - 16:00 Uhr	10 - 13 Jahre
Freitag	14:30 - 16:00 Uhr	6 - 9 Jahre
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	14 - 17 Jahre
Freitag	17:00 - 18:30 Uhr	6 - 9 Jahre
Freitag	18:30 - 20:00 Uhr	6 - 9 Jahre
Freitag	18:30 - 20:00 Uhr	14 - 17 Jahre

Geburtstagsparty

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 Kinderbereich - die Kinderwelt. Die Wände sind mit viel Liebe gestaltet und beherbergen eine große Auswahl an kindgerechten Bouldern. Je nach Altersgruppe dürfen die Kids gemeinsam mit unserem Trainer auch die Wände im Mixed Bereich 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.



Spiel, Spaß und Action!

- ▶ Kleine Geburtstagsparty: 139 €
(bis zu 6 Kinder/Jugendliche ab 6 Jahren, 1 Trainer)
- ▶ Große Geburtstagsparty: 239 €
(bis zu 12 Kinder/Jugendliche ab 6 Jahren, 2 Trainer)
- ▶ Die Preise beinhalten: 90 Minuten Programm, Eintritt und Leihschuhe für alle Teilnehmer für die Dauer des Angebots.

Samstags:
jeweils 10:00 Uhr, 12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr

Sonntags:
jeweils 10:00 Uhr, 12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr

Terminreservierung vorab online erforderlich.



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!

- ▶ mit Trainer: 10 € pro Person (beim ersten Besuch wird ein Trainer dringend empfohlen!)
- ▶ ohne Trainer: 7 € pro Person
- ▶ inkl. Eintritt für die Dauer des Kurstermines und Schuhe

Buchungsmöglichkeiten

Montag	zwischen 8:00-16:00 Uhr
Dienstag	zwischen 8:00-16:00 Uhr
Mittwoch	zwischen 8:00-16:00 Uhr
Donnerstag	zwischen 8:00-16:00 Uhr
Freitag	zwischen 8:00-14:00 Uhr

Terminreservierung vorab online erforderlich.

Yoga in der Boulderwelt

Yogaübungen dehnen und kräftigen den Körper. Variierende Atemübungen und Entspannungstechniken lassen den Kopf zur Ruhe kommen und schaffen einen idealen Ausgleich zu Deinem anstrengenden Alltag.

Offene Yogastunden (à 60 Minuten)

In unseren offenen Stunden bieten wir Dir die Möglichkeit ohne Termindruck, gemeinsam mit anderen Yogabegeisterten unter professioneller Anleitung zu trainieren.

- ▶ Pro offene Yogastunde: 17,90 € normal / 16,90 € ermäßigt (inkl. Tageseintritt)

Zahlung erfolgt an der Kasse und zählt automatisch als Anmeldung vor Ort.

Aktueller Stundenplan unter www.boulderwelt-muenchen-ost.de



Yogakurse

Wir bieten Dir neben den zeitlich flexiblen, offenen Stunden auch Yogakurse zu fixen Terminen auf unterschiedlichen Leveln.

- ▶ Pro Yogakurs: 89 € für 6 Termine à 60 Min. (inkl. Eintritt für die Dauer des Kurses)

Yogakurs Basic

Wir widmen uns den Grundprinzipien des traditionellen Yogas. Dich erwartet ein dynamischer Yogastil, bei dem der Einklang von Atem und Bewegung im Mittelpunkt steht. Jeder kann an diesem Kurs teilnehmen! Unsere Yogalehrerin findet geeignete Variationen der Übungen, sodass Du Dich weder über- noch unterfordert fühlst.

Kurs-ID	Wochentag	Starttermin	Uhrzeit
20-01	Mittwoch	ab 15.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr
20-02	Mittwoch	ab 04.03.2020	19:15 - 20:15 Uhr
20-03	Montag	ab 20.04.2020	21:00 - 22:00 Uhr
20-04	Mittwoch	ab 22.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr
20-05	Dienstag	ab 28.04.2020	20:00 - 21:00 Uhr
20-06	Montag	ab 15.06.2020	21:00 - 22:00 Uhr
20-07	Dienstag	ab 16.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr
20-08	Mittwoch	ab 17.06.2020	19:15 - 20:15 Uhr

Yogakurse

Yogakurs Advanced

Eignet sich für alle, die an bereits Erlerntes aus einem Yogakurs Basic anknüpfen möchten oder bereits Yogaerfahrung mitbringen.

Im Yogakurs Advanced praktizieren wir den Vinyasa Stil, ein eher kräftiger Yoga Stil. Kopfstand, Armbalancen und andere Haltungen, die Kraft und Übungssicherheit voraussetzen, werden vermehrt angegangen und gemeinsam geübt.

Kurs-ID	Wochentag	Starttermin	Uhrzeit
20-01	Mittwoch	ab 15.01.2020	19:15 - 20:15 Uhr
20-02	Mittwoch	ab 04.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr
20-03	Mittwoch	ab 22.04.2020	19:15 - 20:15 Uhr
20-04	Mittwoch	ab 17.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr



Functional Training Workshops

Functional Training Workshops

In unseren Functional Training Workshops bieten wir Dir – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm mit einem erfahrenen Trainer. Beim gemeinsamen Trainieren in der Gruppe motiviert Ihr Euch gegenseitig und überwindet den inneren Schweinehund. Durch die Flexibilität unserer einzelnen Workshoptermine ist bestimmt auch ein passender Termin für Dich mit dabei!

► 35 € für 90 Minuten (inkl. Bouldereintritt)



Functional Training Workshops

Faszienworkshop

In diesem Workshop erfährst Du die Basics der Faszien und des funktionellen Trainings mit der Faszienrolle. Ziel ist es Deine Beweglichkeit zu steigern, dein Gleichgewicht zu schulen und myofasziale Dysbalancen zu verringern. Wenn Du auf der Suche nach einem passenden Ausgleichstraining für's Bouldern bist oder einfach mehr über das Thema Faszien erfahren möchtest, bist Du hier genau richtig.

Kurs-ID	Wochentag	Starttermin	Uhrzeit
20-01	Mittwoch	ab 15.01.2020	19:15 - 20:15 Uhr
20-02	Mittwoch	ab 04.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr
20-03	Mittwoch	ab 22.04.2020	19:15 - 20:15 Uhr
20-04	Mittwoch	ab 17.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr



Functional Training Workshops

Körperspannung

Dieser Workshop ist speziell für Dich als Boulderer konzipiert und macht Dich insgesamt fitter. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Zirkeltraining zur Verbesserung Deiner Körperspannung und Schulterstabilität und Du lernst Übungen für Dein individuelles Training ergänzend zum Bouldern.

Kurs-ID	Wochentag	Starttermin	Uhrzeit
20-02	Dienstag	21.01.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-07	Montag	17.02.2020	20:45 - 22:15 Uhr
20-09	Montag	09.03.2020	20:45 - 22:15 Uhr
20-14	Dienstag	21.04.2020	20:00 - 21:30 Uhr

Functional Training Workshops

Kraft und Ausgleich

Unser Ausgleichs- und Ergänzungstraining richtet sich an Neueinsteiger im Bereich Ausgleichstraining. Gemeinsam wird das Zusammenspiel von beanspruchter Muskulatur und Gegenspielern (Antagonisten) analysiert und ein gezieltes Ausgleichstraining für den Bouldersport erarbeitet.

Kurs-ID	Wochentag	Starttermin	Uhrzeit
20-04	Montag	27.01.2020	20:45 - 22:15 Uhr
20-08	Montag	02.03.2020	20:45 - 22:15 Uhr
20-13	Dienstag	07.04.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-17	Montag	08.06.2020	20:45 - 22:15 Uhr



Functional Training Workshops

Kettlebell

Du hast das Gefühl, dass Dein Training ziemlich eintönig ist? Du sehnst Dich nach Abwechslung und fragst Dich schon lange was diese komischen Kuhglocken im Trainingsbereich zu suchen haben? Dann bist Du im Kettlebellworkshop genau richtig! Hier lernst Du abwechslungsreiche Ganzkörperübungen und erfährst wie Du die Kettlebell vielseitig in Dein Training integrieren kannst!

Kurs-ID	Wochentag	Starttermin	Uhrzeit
20-05	Dienstag	04.02.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-12	Montag	06.04.2020	20:45 - 22:15 Uhr

Functional Workout

In diesem Workshop lernst Du die Grundzüge eines vielseitigen Fitnessworkouts. Durch herausfordernde Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bereiten wir Deinen Körper optimal auf die Belastungen des Alltags, sowie des Bouldersports vor! Zudem erfährst Du mit welchen Übungen Du welche Körperregion ansteuerst. Durch den Functional Training Workshop legst Du den Grundstein für ein spannendes und abwechslungsreiches Trainingsprogramm!

Kurs-ID	Wochentag	Starttermin	Uhrzeit
20-01	Dienstag	14.01.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-10	Montag	16.03.2020	20:45 - 22:15 Uhr
20-18	Dienstag	09.06.2020	20:00 - 21:30 Uhr

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.

2. Für Kinder unter 14 Jahre gibt es die Kinderwelt und den Mixed Bereich.



Für Kinder unter 14 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.

Sicheres Bouldern leicht gemacht

3. Kinder unter 14 Jahre müssen immer direkt beaufsichtigt werden.



4. Keine Gegenstände wie Flaschen und 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

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

Aufgrund der Verletzungsgefahr durch Stolpern über Flaschen und Brotzeitboxen oder durch gebrochenes Glas, macht Eure Pause nur in den vorgesehenen Bistrobereichen.



6. Das Rennen auf den Matten ist verboten.

Herumrennen, Fangen spielen oder Ähnliches ist eine direkte Gefahr für Euch selbst und für die anderen Boulderer und ist somit untersagt.



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



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.



Boulderwelt München Ost
Hanne-Hiob Str. 4
81671 München

Öffnungszeiten
Mo – So 7 – 23 Uhr

Kursbüro Telefon 089/452 348 24
kurse@boulderwelt-muenchen-ost.de

Öffnungszeiten Kursbüro
Mo & Di von 10 – 14 Uhr
Mi & Do von 11 – 16 Uhr

Kursbuchungen online unter:
www.boulderwelt-muenchen-ost.de



boulder
welt

klettern ohne furcht und tadel

www.boulderwelt-muenchen-ost.de