UNSERE KURSWELT

BOULDERWELT DORTMUND
JAN. – JUNI 2020

BEQUEM ONLINE BUCHEN

boulder welt
klettern ohne furcht und tadel

www.boulderwelt-dortmund.de

Entdecke die Vielfalt der Boulderwelt

Lerne uns kennen

„Klettern ohne Furcht und Tadel" Seite 4
Faszination Bouldern Seite 5
Unsere Kinderwelt Seite 6
Kostenlose Einführung Seite 7

Angebote für Erwachsene

Grundkurs Bouldern Seite 8
Grundkurs für Frühaufsteher Seite 10
Grundkurs für Frauen Seite 12
Aufbaukurs Bouldern Seite 14
Firmenangebote Seite 16
Personal Training Seite 18

Angebote für Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm für Kinder Seite 20
Boulderkids - regelmäßiges Bouldertraining Seite 22
Geburtstagsparty Seite 24
Workshop für Familien Seite 26
Gruppentarife Seite 28

Sicherheit

Sicheres Bouldern leicht gemacht Seite 29

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 Deine Kinder haben wir mit viel Herzblut eine spannende Kinderwelt gebaut. Jede Menge Boulderfläche nur für Kinder mit kindgerechten Griffen und Abständen. Sie unterteilt sich in einen Parcoursbereich ganz in Anlehnung an den Boulderbereich der Großen sowie eine bunte Unterwasserwelt für die Jüngsten. Im Parcoursbereich finden boulderbegeisterte Kinder einen vollwertigen und ausgeklügelten Routenbau. Die separate Kinderwelt hat zudem den Vorteil, dass sich Groß und Klein beim Bouldern nicht zu sehr in die Quere kommen und somit das Bouldern für Deine Kids sicherer macht. Für Euch Eltern haben wir auch noch eine gemütliche Lounge eingerichtet, in der Ihr bei einer Tasse leckerem Kaffee den Klettertag mit den Kleinen ausklingen lassen könnt.

In der Kinderwelt finden auch unsere betreuten Geburtstagspartys mit 90-minütigem Spiel- und Spaßprogramm sowie unsere Ferienkurse und unser wöchentliches Kindertraining (Boulderkids) statt. Mehr dazu findest Du ab Seite 20.

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!

- Di und Do jeweils um 18, 19 und 20 Uhr*
- So jeweils um 11, 13 und 15 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".

- 79 € für 3 Termine à 90 Min. (inkl. Trainer, Leihschuhe und Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)

Termine

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	08.01.2020	15.01.2020	22.01.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-03	13.01.2020	20.01.2020	27.01.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-04	21.01.2020	28.01.2020	04.02.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-05	29.01.2020	05.02.2020	12.02.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-06	04.02.2020	11.02.2020	18.02.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-07	06.02.2020	13.02.2020	20.02.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-08	14.02.2020	21.02.2020	28.02.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-09	18.02.2020	25.02.2020	03.03.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-10	02.03.2020	09.03.2020	16.03.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-11	06.03.2020	13.03.2020	20.03.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-12	12.03.2020	19.03.2020	26.03.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-13	25.03.2020	01.04.2020	08.04.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-14	02.04.2020	09.04.2020	16.04.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-15	14.04.2020	21.04.2020	28.04.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-16	15.04.2020	22.04.2020	29.04.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-17	23.04.2020	30.04.2020	07.05.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-18	04.05.2020	11.05.2020	18.05.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-19	06.05.2020	13.05.2020	20.05.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-20	12.05.2020	19.05.2020	26.05.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-21	08.06.2020	15.06.2020	22.06.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-22	10.06.2020	17.06.2020	24.06.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-23	16.06.2020	23.06.2020	30.06.2020	19:30 - 21:00 Uhr

Grundkurs 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. Der Early Bird Grundkurs hat die gleichen Inhalte wie ein regulärer Grundkurs.

▶ Preis und Konditionen siehe Grundkurs Bouldern

Termine

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-01	09.01.2020	16.01.2020	23.01.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-02	04.02.2020	11.02.2020	18.02.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-03	10.03.2020	17.03.2020	24.03.2020	8:00 - 9:30 Uhr
20-04	23.04.2020	30.04.2020	07.05.2020	7:30 - 9:00 Uhr
20-05	12.05.2020	19.05.2020	26.05.2020	8:30 - 10:00 Uhr
20-06	18.06.2020	25.06.2020	02.07.2020	8:00 - 09:30 Uhr

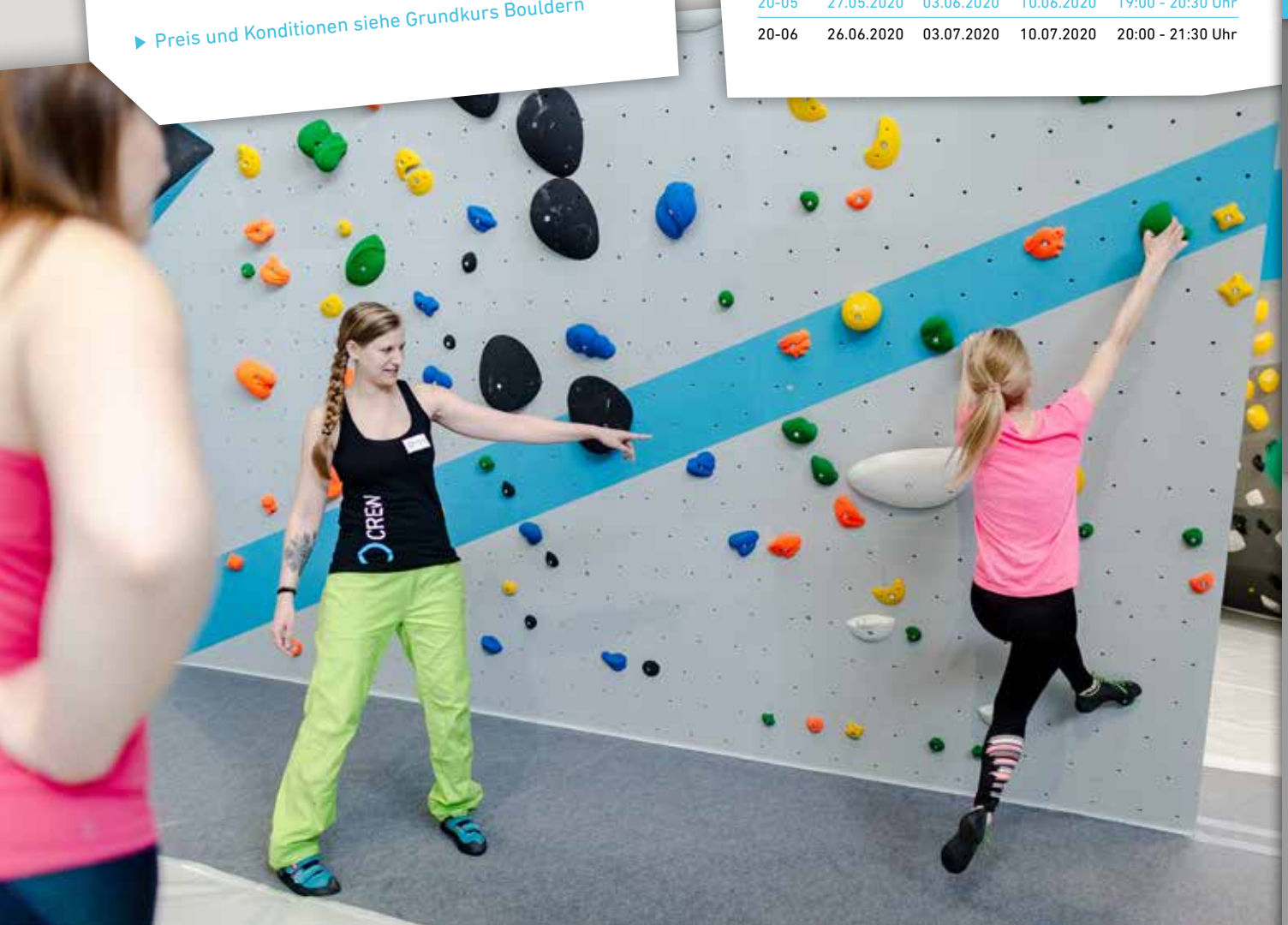
Grundkurs für Frauen

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

Termine

Kurs-ID	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Uhrzeit
20-01	16.01.2020	23.01.2020	30.01.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-02	03.02.2020	10.02.2020	17.02.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-03	04.03.2020	11.03.2020	18.03.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-04	28.04.2020	05.05.2020	12.05.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-05	27.05.2020	03.06.2020	10.06.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-06	26.06.2020	03.07.2020	10.07.2020	20:00 - 21:30 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 Boultechniken wie Eindrehen und Hooken. Es werden Defizite aufgearbeitet und Du erhältst individuelle Tricks und Tipps von unserem Trainer.

Termine

- 79 € 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	07.01.2020	14.01.2020	21.01.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-02	24.01.2020	31.01.2020	07.02.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-03	12.02.2020	19.02.2020	26.02.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-04	27.02.2020	05.03.2020	12.03.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-05	10.03.2020	17.03.2020	24.03.2020	19:30 - 21:00 Uhr
20-06	16.03.2020	23.03.2020	30.03.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-07	20.04.2020	27.04.2020	04.05.2020	19:00 - 20:30 Uhr
20-08	13.05.2020	20.05.2020	27.05.2020	20:00 - 21:30 Uhr
20-09	18.06.2020	25.06.2020	02.07.2020	19:30 - 21:00 Uhr

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: 219,00 € 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.

- 79 € (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)

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.

Individuell für Dich

- 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.

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.

- 99 € für 3 Termine à 3 Stunden (inkl. Trainer, Leihschuhe, Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines und täglichem Mitagessen mit Pizza und Getränk)

Kurs-ID	Kurszeitraum	Uhrzeit	Alter
20-01	06.04. bis 08.04.2020	11:00 - 14:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-02	15.04. bis 17.04.2020	11:00 - 14:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-03	01.07. bis 03.07.2020	11:00 - 14:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-04	06.07. bis 08.07.2020	11:00 - 14:00 Uhr	8 -11 Jahre
20-05	14.07. bis 16.07.2020	11:00 - 14:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-06	22.07. bis 24.07.2020	11:00 - 14:00 Uhr	6 - 9 Jahre
20-07	27.07. bis 29.07.2020	11:00 - 14:00 Uhr	8 -11 Jahre
20-08	04.08. bis 06.08.2020	11:00 - 14:00 Uhr	6- 9 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	Datum	Uhrzeit	Alter
20-01	06.04.2020	15:00 - 16:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-02	08.04.2020	15:00 - 16:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-03	09.04.2020	11:00 - 12:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-04	14.04.2020	15:00 - 16:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-05	16.04.2020	15:00 - 16:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-06	30.06.2020	11:00 - 12:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-07	02.07.2020	15:00 - 16:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-08	07.07.2020	15:00 - 16:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-09	09.07.2020	11:00 - 12:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-10	13.07.2020	11:00 - 12:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-11	16.07.2020	15:00 - 16:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-12	21.07.2020	11:00 - 12:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-13	23.07.2020	15:00 - 16:30 Uhr	8 - 11 Jahre
20-14	29.07.2020	15:00 - 16:30 Uhr	6 - 9 Jahre
20-15	31.07.2020	11:00 - 12:30 Uhr	6-9 Jahre
20-16	03.08.2020	11:00 - 12:30 Uhr	8-11 Jahre
20-17	06.08.2020	15:00 - 16:30 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 Boulderteens 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)
- 49,95 € pro Monat (wöchentl. 90 Min. Training inkl. Trainer, Schuhe, Eintritt für die Dauer des Trainings)
- kein Monatsbeitrag im August, monatliche Kündigungsfrist

Aktuelle Gruppen

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

Geburtstagsparty

Unsere Geburtstagsparty ist für das Geburtstagskind und seine Freunde ein unvergessliches Erlebnis! Ein 90-minütiges Spiel- und Spaßprogramm rund um das Bouldern sorgt für ausgelassene Stimmung und jede Menge Bewegung. Ihr, liebe Eltern, braucht Euch derweil um nichts zu kümmern. Die Geburtstagsparty wird von unseren geschulten Trainern betreut und das Programm je nach Altersgruppe angepasst.

Im Anschluss könnt Ihr den Tag gemütlich an einem für Euch reservierten Geburtstagstisch ausklingen lassen. Unser Bistro versorgt Euch gerne mit Pizza, kleinen Snacks und Getränken.

Spiel, Spaß und Action!

- Kleine Geburtstagsparty: 119 €
  (bis zu 6 Kinder/Jugendliche ab 6 Jahren, 1 Trainer)
- Große Geburtstagsparty: 219 €
  (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 Uhr, 12 Uhr, 14:00 Uhr, 16 Uhr
Sonntags:
jeweils 10 Uhr, 12 Uhr, 14 Uhr, 16 Uhr

Terminreservierung vorab online erforderlich.

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.

Kinder lieben es zu klettern! Kaum haben sie gelernt sich an Möbeln aufzurichten, beginnen sie auch schon ihre ersten Kletterversuche an Stühlen oder Couchtischen. Später ist kein Baum oder Klettergerüst vor ihnen sicher. Bouldern ist die perfekte Sportart, um den natürlichen Bewegungsdran der Kinder zu erhalten und bietet sich für die ganze Familie an.

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?

Workshop für Eltern und ihre Kids

Bitte beachtet, dass die Workshop Termine nach zwei Altersgruppen gegliedert sind: Familien mit Kindern von 3-6 Jahre bzw. 7-10 Jahre

- 12 € je Teilnehmer für 90 Min. (inkl. Trainer, Leihschuhe, Eintritt begrenzt für die Dauer des Kurstermines)

Kurs-ID	Datum	Uhrzeit	Alter
20-01	11.01.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-02	11.01.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-03	26.01.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-04	26.01.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-05	08.02.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-06	08.02.2020	12:30 - 14:00 Uhr	7 - 10 Jahre
20-07	23.02.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-08	23.02.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-09	07.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-10	07.03.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-11	22.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-12	22.03.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-13	04.04.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-14	04.04.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-15	26.04.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-16	26.02.2020	12:30 - 14:00 Uhr	7 - 10 Jahre
20-17	09.05.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-18	09.05.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-19	17.05.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-20	17.05.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-21	06.06.2020	10:30 - 12:00 Uhr	3 - 6 Jahre
20-22	21.06.2020	12:30 - 14:00 Uhr	3 - 6 Jahre

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 10:30 - 16:00 Uhr
Dienstag	zwischen 10:30 - 16:00 Uhr
Mittwoch	zwischen 10:30 - 16:00 Uhr
Donnerstag	zwischen 10:30 - 16:00 Uhr
Freitag	zwischen 10:30 - 16:00 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.

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.

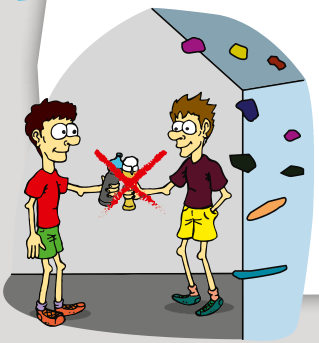
Sicheres Bouldern leicht gemacht

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.

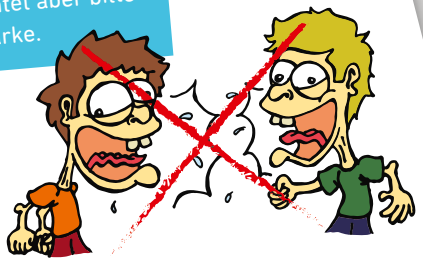


Aufgrund der Verletzungsgefahr durch Stolpern über Flaschen und Brotzeitboxen oder durch gebrochenes Glas, macht Eure Pause nur in den vorgesehenen Bistrobereichen.

6. Das Rennen auf den Matten ist verboten.

Herumrennen, Fangen spielen oder Ähnliches ist eine direkte Gefahr für Euch selber 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 Dortmund
Brennaborstraße 10
44149 Dortmund

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Fr 10 – 23 Uhr
Di, Do 7 – 23 Uhr
Sa/So/Feiertage 8 – 23 Uhr

Kursbüro Telefon 0231/9888 71 47
kurse@boulderwelt-dortmund.de

Öffnungszeiten Kursbüro
Mo 12 – 16 Uhr; Mi 14 – 19 Uhr
Fr 10 – 14 Uhr
Kursbuchungen online unter:
www.boulderwelt-dortmund.de

boulder welt
klettern ohne furcht und tadel

www.boulderwelt-dortmund.de