

# **BOULDER KURSE**

## für Kinder und Jugendliche



### **Kursplan**

<b>MO</b>		<b>DI</b>		<b>MI</b>		<b>DO</b>	<b>FR</b>	
<b>15:15-16:45h</b>		<b>15:15-16:45h</b>		<b>15:15-16:45h</b>		<b>15:15-16:45h</b>	<b>15:15-16:45h</b>	
<b>Julius</b> <b>12-14 J.</b>	<b>Benni</b> <b>6-8 J.</b>	<b>Jakob</b> <b>8-9 J.</b>	<b>Larissa</b> <b>10-11 J.</b>	<b>Patrick</b> <b>9-10 J.</b>	<b>Jojo</b> <b>11-13 J.</b>	<b>Tobi</b> <b>4-5 J.</b>	<b>Anne</b> <b>14-16 J.</b>	<b>Tobi</b> <b>5-6 J.</b>
<b>17-18:30h</b>		<b>17-18:30h</b>		<b>17-18:30h</b>		<b>17-18:30h</b>	<b>17-18:30h</b>	
<b>Julius</b> <b>6-7 J.</b>	<b>Benni</b> <b>5 J.</b>	<b>Jakob</b> <b>7-8 J.</b>	<b>Larissa</b> <b>10-1 J.</b>	<b>Patrick</b> <b>7-8 J.</b>	<b>Jojo</b> <b>8-10 J.</b>	<b>Tobi</b> <b>9-13 J.</b> <small>Leistungsgruppe</small>	<b>Max</b> <b>6-9 J.</b>	

**KIDS Kurskonzept** „Klettern heißt frei sein“ Unser Sport zeichnet sich dadurch aus, dass unser Sportgerät – der Boulder – jedes Mal ein anderes ist. Jeder neue Boulder verlangt durch seine Einzigartigkeit neue Bewegungen von uns. Um frei und offen für jeden Kletterzug zu sein, möchten wir diese Offenheit – die Kinder von Natur aus mitbringen – erhalten und befördern. Um dies zu erreichen und um den Wachstumsprozess ihrer Kinder in gesunder Weise zu unterstützen, setzen wir auf kraftarmes, effektives und damit verletzungsarmes Klettern. Die Grundlage dafür bilden wir mit einer breit geschulten Koordination, sowie mit Balance-/Beweglichkeitstraining. Wir setzen dabei auch auf spielerische und auf den ersten Blick sportartfremde Methoden. Dies hat auch den Vorteil, dass die Bewegungsfreude im Kurs im Vordergrund stehen kann und so ein Ausgleich zum Kindergarten- und Schulalltag möglich ist. Neben der Bewegungsschulung sind weitere wichtige Grundpfeiler unserer Kurse: Hallenregeln und Sicherheitsaspekte, Absturztraining und Abrollverhalten.

### **Weitere Kurse in Planung.**

Wir führen eine Warteliste.

**Ansprechpartner Tobias Vogel**

[kinder@boulderhalle-dresden.de](mailto:kinder@boulderhalle-dresden.de)

**MANDALA Boulderhalle GmbH**

**Königsbrücker Str. 96 | 01099 Dresden**

**Tel: +49 (0351) 5019022**

[www.boulderhalle-dresden.de](http://www.boulderhalle-dresden.de)

[www.fb.com/mandalaboulderhalle](http://www.fb.com/mandalaboulderhalle)