

Boulderkurse für Kinder und Jugendliche im Mandala in der Zeitenströmung

	Montag			Dienstag			Mittwoch				Donnerstag			Freitag	
15:15/15:30 16:45/17:00	9-10	6-7		6-7	10	11-12 Start 15:50	11-14	13-18	10-11	6-7	9-11	11-12	L'Équipe Leistungsgruppe 16:30-19:00	10-14	11-13
17:00/17:15 18:30/18:45	13-14	11-13	13-15	8-9	13-15	10-11 Start 17:30	13-15	14-18	8-9	8-10	10-17	12-14		13-16	13-14
19:00 20:30	Kostenfreier EW Einstiegskurs Zeitenströmung			Kostenfreier EW Einstiegskurs Postplatz											

KIDS Kurskonzept – „Klettern heißt frei sein“

Unser Sport zeichnet sich dadurch aus, dass unser Sportgerät – der Boulder – immer wieder ein anderes ist. Jeder Boulder verlangt durch seine Einzigartigkeit eine andere Herangehensweise.

Wir möchten jungen Menschen ermöglichen frei und neugierig für jeden Kletterzug zu sein und so die Offenheit – die Kinder von Natur aus mitbringen – erhalten und fördern. Um dies zu erreichen und den Wachstumsprozess 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, in Abhängigkeit zum Alter der Heranwachsenden, 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 Alltag möglich ist.

Neben der Bewegungsschulung sind weitere wichtige Grundpfeiler: Hallenregeln und Sicherheitsaspekte, Absturztraining und Abrollverhalten.

In den letzten Jahren gab es einen immer stärkeren Impuls aus dem Parcoursport. Es wurden immer mehr koordinative Elemente ins Bouldern übertragen. Diese Elemente, wie dynamische Hindernisüberwindung, Springen und Fallen in allen Lagen und deren Nutzung für das moderne Bouldern möchten wir ebenso Raum geben.

zur Warteliste und freien Kursplätzen



zanzibari