

2015

# DEINE KURSWELT



boulderwelt  
klettern ohne furcht und tadel



Herzlich Willkommen!

## Inhaltsverzeichnis

Was bringt Bouldern?	Seite 4
Kostenlose Einführung	Seite 7
<b>Angebot für Erwachsene</b>	
Grundkurs für Einsteiger	Seite 8
Aufbaukurs für Fortgeschrittene	Seite 10
Personal Training	Seite 12
<b>Angebot für Kinder und Jugendliche</b>	
Ferienkurse	Seite 13
Boulderkids – regelmäßiges Bouldertraining	Seite 14
Kindergeburtstag	Seite 16
Sicheres Bouldern leicht gemacht	Seite 17



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

Bouldern kann man nicht nur an Felsen draußen in der Natur, sondern auch an künstlichen Wänden und Griffen, wie wir sie in der Boulderwelt haben. Durch spezielle dicke Matten wird das Aufkommen auf dem Boden gedämpft, weshalb Bouldern eine sehr verletzungs- und risikoarme Sportart ist, die man komplett angstfrei betreiben kann. Daher kommt auch unser Slogan „Klettern ohne Furcht und Tadel“.

Es gibt keinerlei alters- oder geschlechtsspezifische Begrenzungen. Bei uns gibt es Boulder in allen Schwierigkeitsgraden, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ausreichend viele Routen und die jeweils passende Herausforderung finden. Unsere Boulder befinden sich in der Halle und im großen Außenbereich, der bei schönem Wetter zugänglich ist.



## Was bringt Bouldern?

Bouldern bedeutet Spaß an natürlicher Bewegung. Es bewirkt auf spielerische Weise eine Verbesserung der Maximalkraft, der Körperspannung und der Beweglichkeit. Die Auge-Hand-Koordination, die Auge-Fuß-Koordination sowie das Bewegungsgefühl werden geschult und da fast alle Muskelgruppen beansprucht werden, trainiert es den ganzen Körper. Dabei werden komplexe Bewegungsabfolgen erlernt, die dazu führen, dass Motorik, Sensorik und Gleichgewichtssinn verbessert werden. Zudem hat Bouldern einen positiven Effekt auf die Körperhaltung des Menschen, was besonders bei Vielsitzern bedeutend ist.

Vor allem Kinder und Jugendliche haben einen natürlichen Bewegungs- und Entdeckungsdrang, der jedoch im heutigen Zeitalter der Digitalisierung und der Bewegungsarmut oft zu kurz kommt. Bouldern schafft hier einen gesundheitsfördernden und zugleich spaßigen Ausgleich. Das Klettern auf Absprunghöhe steigert das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Körperwahrnehmung, die zu der positiven Entwicklung beiträgt.



Der Bouldersport trainiert und stärkt nicht nur den ganzen Körper, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche der Menschen aus. Das Schöne am Bouldern ist, dass es keinen Erfolgszwang gibt, da sich jeder seine eigenen Ziele steckt. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade der Boulder gewährleisten sowohl Herausforderungen als auch Erfolgserlebnisse, die das Selbstbewusstsein stärken.

Unsere Boulderrouten meistert jeder Boulderer für sich allein und im eigenen Tempo. Dennoch ist Bouldern ein kommunikativer Gemeinschaftssport. So beraten sich die Kletterer viel untereinander, wie sie die verschiedenen Schwierigkeitsgrade angehen können und feuern sich gegenseitig an.



## Kostenlose Einführung in der Boulderwelt

Ihr wart noch nie Bouldern? Ihr wisst nicht genau was Euch erwartet? Ihr wollt etwas für Euren Körper in einer entspannten, lustigen und kommunikativen Atmosphäre machen?

Jeden Dienstag und Donnerstag bieten wir um jeweils 18:00, 19:00 und 20:00 Uhr eine 30-minütige kostenlose Einführung mit einem Boulderwelt-Trainer an. Ihr müsst nur den normalen Eintritt bezahlen und Euch gegebenenfalls Kletterschuhe ausleihen. Eine vorherige Anmeldung ist hierfür nicht nötig.

Bei einem Rundgang zeigen wir Euch die Halle und erklären, was Bouldern eigentlich ist, wie es funktioniert und wie Ihr ohne Furcht & Tadel in der Boulderwelt klettern könnt. Ihr braucht keine Berührungsängste zu haben. Wir haben für Jeden die passenden Boulder. So könnt Ihr in entspannter Atmosphäre Sport treiben und Spaß haben.



## Die Basics lernen - Grundkurs Bouldern

Ihr habt noch nie gebouldert und wollt eine professionelle Einweisung durch einen Trainer? Oder Ihr wart schon ein paar Mal beim Bouldern und wollt nun strukturiert weiterkommen? Dann seid Ihr bei diesem Kurs richtig!

Gemeinsam mit Anderen lernt Ihr hier die Basics! Trainer zeigen Euch die richtige Herangehensweise beim Bouldern und geben Euch einen Überblick über verschiedene Kletter- und Bouldertechniken, die Euch mit Spaß nach oben bringen.

Preis: 59 € für 3 Termine á 90 min  
(inkl. Trainer, Eintritt, Leihschuhe)

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
13.01.2015	BW-R-GRU-2015-01	18:30 - 20:00 Uhr
20.01.2015		18:30 - 20:00 Uhr
27.01.2015		18:30 - 20:00 Uhr
28.01.2015	BW-R-GRU-2015-02	20:30 - 22:00 Uhr
04.02.2015		20:30 - 22:00 Uhr
11.02.2015		20:30 - 22:00 Uhr
12.02.2015	BW-R-GRU-2015-03	18:30 - 20:00 Uhr
19.02.2015		18:30 - 20:00 Uhr
26.02.2015		18:30 - 20:00 Uhr
02.03.2015	BW-R-GRU-2015-04	20:30 - 22:00 Uhr
09.03.2015		20:30 - 22:00 Uhr
16.03.2015		20:30 - 22:00 Uhr
20.03.2015	BW-R-GRU-2015-05	18:30 - 20:00 Uhr
27.03.2015		18:30 - 20:00 Uhr

## Grundkurs - Termine



Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
03.04.2015		18:30 - 20:00 Uhr
07.04.2015	BW-R-GRU-2015-06	20:30 - 22:00 Uhr
14.04.2015		20:30 - 22:00 Uhr
21.04.2015		20:30 - 22:00 Uhr
29.04.2015	BW-R-GRU-2015-07	18:30 - 20:00 Uhr
06.05.2015		18:30 - 20:00 Uhr
13.05.2015		18:30 - 20:00 Uhr
22.05.2015	BW-R-GRU-2015-08	20:30 - 22:00 Uhr
29.05.2015		20:30 - 22:00 Uhr
05.06.2015		20:30 - 22:00 Uhr
08.06.2015	BW-R-GRU-2015-09	18:30 - 20:00 Uhr
15.06.2015		18:30 - 20:00 Uhr
22.06.2015		18:30 - 20:00 Uhr
02.07.2015	BW-R-GRU-2015-10	20:30 - 22:00 Uhr
09.07.2015		20:30 - 22:00 Uhr
16.07.2015		20:30 - 22:00 Uhr
21.07.2015	BW-R-GRU-2015-11	18:30 - 20:00 Uhr
28.07.2015		18:30 - 20:00 Uhr
04.08.2015		18:30 - 20:00 Uhr
12.08.2015	BW-R-GRU-2015-12	20:30 - 22:00 Uhr
19.08.2015		20:30 - 22:00 Uhr
26.08.2015		20:30 - 22:00 Uhr
03.09.2015	BW-R-GRU-2015-13	18:30 - 20:00 Uhr
10.09.2015		18:30 - 20:00 Uhr
17.09.2015		18:30 - 20:00 Uhr
21.09.2015	BW-R-GRU-2015-14	20:30 - 22:00 Uhr
28.09.2015		20:30 - 22:00 Uhr
05.10.2015		20:30 - 22:00 Uhr
07.10.2015	BW-R-GRU-2015-15	18:30 - 20:00 Uhr
14.10.2015		18:30 - 20:00 Uhr
21.10.2015		18:30 - 20:00 Uhr
22.10.2015	BW-R-GRU-2015-16	20:30 - 22:00 Uhr
29.10.2015		20:30 - 22:00 Uhr
05.11.2015		20:30 - 22:00 Uhr
09.11.2015	BW-R-GRU-2015-17	18:30 - 20:00 Uhr
16.11.2015		18:30 - 20:00 Uhr
23.11.2015		18:30 - 20:00 Uhr
24.11.2015	BW-R-GRU-2015-18	20:30 - 22:00 Uhr
01.12.2015		20:30 - 22:00 Uhr
08.12.2015		20:30 - 22:00 Uhr
15.12.2015	BW-R-GRU-2015-19	18:30 - 20:00 Uhr
22.12.2015		18:30 - 20:00 Uhr
29.12.2015		18:30 - 20:00 Uhr

## Die Technik weiterentwickeln - Aufbaukurs Bouldern

Ihr habt schon einen Grundkurs hinter Euch, oder seid Wiedereinsteiger? Ihr seid schon öfters selbst gebouldert und wollt Euch nun mit einem Trainer gezielt weiterentwickeln und an Eurer Technik arbeiten? Dann ist der Aufbaukurs was für Euch!

Bouldern macht Spaß! Und Bouldern macht noch mehr Spaß, wenn man seine Techniken weiterentwickelt und sich mit Anderen in der Gruppe verbessert. In diesem Aufbaukurs lernt Ihr zusammen mit neuen Leuten neue Techniken, um Euch gezielt weiter zu entwickeln und mehr Spaß und Freude am Klettern zu haben.

Preis: 59 € für 3 Termine á 90 min  
(inkl. Eintritt, Trainer, Leihschuhe)

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
13.01.2015	BW-R-AUF-2015-01	20:30 - 22:00 Uhr
20.01.2015		20:30 - 22:00 Uhr
27.01.2015		20:30 - 22:00 Uhr
28.01.2015	BW-R-AUF-2015-02	18:30 - 20:00 Uhr
04.02.2015		18:30 - 20:00 Uhr
11.02.2015		18:30 - 20:00 Uhr
12.02.2015	BW-R-AUF-2015-03	20:30 - 22:00 Uhr
19.02.2015		20:30 - 22:00 Uhr
26.02.2015		20:30 - 22:00 Uhr

## Aufbaukurs - Termine





Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
02.03.2015	BW-R-AUF-2015-04	18:30 - 20:00 Uhr
09.03.2015		18:30 - 20:00 Uhr
16.03.2015		18:30 - 20:00 Uhr
20.03.2015	BW-R-AUF-2015-05	20:30 - 22:00 Uhr
27.03.2015		20:30 - 22:00 Uhr
03.04.2015		20:30 - 22:00 Uhr
07.04.2015	BW-R-AUF-2015-06	18:30 - 20:00 Uhr
14.04.2015		18:30 - 20:00 Uhr
21.04.2015		18:30 - 20:00 Uhr
29.04.2015	BW-R-AUF-2015-07	20:30 - 22:00 Uhr
06.05.2015		20:30 - 22:00 Uhr
13.05.2015		20:30 - 22:00 Uhr
22.05.2015	BW-R-AUF-2015-08	18:30 - 20:00 Uhr
29.05.2015		18:30 - 20:00 Uhr
05.06.2015		18:30 - 20:00 Uhr
08.06.2015	BW-R-AUF-2015-09	20:30 - 22:00 Uhr
15.06.2015		20:30 - 22:00 Uhr
22.06.2015		20:30 - 22:00 Uhr
03.09.2015	BW-R-AUF-2015-10	20:30 - 22:00 Uhr
10.09.2015		20:30 - 22:00 Uhr
17.09.2015		20:30 - 22:00 Uhr
21.09.2015	BW-R-AUF-2015-11	18:30 - 20:00 Uhr
28.09.2015		18:30 - 20:00 Uhr
05.10.2015		18:30 - 20:00 Uhr
07.10.2015	BW-R-AUF-2015-12	20:30 - 22:00 Uhr
14.10.2015		20:30 - 22:00 Uhr
21.10.2015		20:30 - 22:00 Uhr
22.10.2015	BW-R-AUF-2015-13	18:30 - 20:00 Uhr
29.10.2015		18:30 - 20:00 Uhr
05.11.2015		18:30 - 20:00 Uhr
09.11.2015	BW-R-GRU-2015-14	20:30 - 22:00 Uhr
16.11.2015		20:30 - 22:00 Uhr
23.11.2015		20:30 - 22:00 Uhr
24.11.2015	BW-R-GRU-2015-15	18:30 - 20:00 Uhr
01.12.2015		18:30 - 20:00 Uhr
08.12.2015		18:30 - 20:00 Uhr
15.12.2015	BW-R-GRU-2015-16	20:30 - 22:00 Uhr
22.12.2015		20:30 - 22:00 Uhr
29.12.2015		20:30 - 22:00 Uhr



## Personal Training

Personal Training ist teuer und nur was für Spießer?  
Nicht in der Boulderwelt!

Egal welche Ziele Ihr verfolgt, hier nimmt sich ein ausgebildeter Trainer extra für Euch Zeit und geht individuell auf Eure Wünsche und Ziele ein. Ganz nach dem Motto „Alles ist möglich!“. Das auf Euch angepasste private Training könnt Ihr einmalig oder im günstigen 6-er Block buchen. Gerne könnt Ihr bis zu drei weitere Personen zum Personal Training mitbringen.

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

6-er Block, jeweils 1 Stunde Training, 234€  
(zzgl. Eintritt) für bis zu 4 Personen

Termine: persönlich abgestimmt, Anfrage möglichst  
14 Tage vor Wunschtermin



## Kinderkurse in den Ferien

Oft langweilen sich die Kids in den Ferien und sitzen nur Daheim rum. Schluss damit! Auf zu Spaß, Action und Bewegung in der Boulderwelt!

Wir bieten in den Ferien regelmäßig Kurse für Kinder von 4-14 Jahren an. Unsere ausgebildeten Bouldertrainer verbinden Spiel, Spaß und Sport in der Boulderwelt! Spielerisch bekommen hier die Kleinen in unserer Kinderwelt die Grundlagen des Boulderns vermittelt und das entweder im dreitägigen Ferienkurs inklusive Mittagessen, oder beim einmaligen Ferienschnupperkurs.

### Dreitägiger Kinderferienspaß

Preis: 99 € für 3 Termine á 3 Stunden  
(inkl. Eintritt, Leihschuhe, Trainerbetreuung und tägliches Mittagessen mit Pizza&Getränk)

Kurszeitraum	Kurs-ID	Uhrzeit
17.02. bis 19.02.2015	BW-R-KFK-2015-01	10.00 - 13:00 Uhr
01.04. bis 03.04.2015	BW-R-KFK-2015-02	10.00 - 13:00 Uhr
08.04. bis 10.04.2015	BW-R-KFK-2015-03	10.00 - 13:00 Uhr
01.06. bis 03.06.2015	BW-R-KFK-2015-04	10.00 - 13:00 Uhr
03.08. bis 05.08.2015	BW-R-KFK-2015-05	10.00 - 13:00 Uhr
19.08. bis 21.08.2015	BW-R-KFK-2015-06	10.00 - 13:00 Uhr
01.09. bis 03.09.2015	BW-R-KFK-2015-07	10.00 - 13:00 Uhr
09.09. bis 11.09.2015	BW-R-KFK-2015-08	10.00 - 13:00 Uhr
04.11. bis 06.11.2015	BW-R-KFK-2015-09	10.00 - 13:00 Uhr



## Kinderferienschnuppern

Preis: 15 € für 90 min  
(inkl. Eintritt, Leihschuhe und Trainerbetreuung)

Datum	Kurs-ID	Uhrzeit
02.01.2015	BW-R-KFS-2015-01	11.00 - 12:30 Uhr
05.01.2015	BW-R-KFS-2015-02	11.00 - 12:30 Uhr
16.02.2015	BW-R-KFS-2015-03	11.00 - 12:30 Uhr
30.03.2015	BW-R-KFS-2015-04	11.00 - 12:30 Uhr
07.04.2015	BW-R-KFS-2015-05	11.00 - 12:30 Uhr
26.05.2015	BW-R-KFS-2015-06	11.00 - 12:30 Uhr
28.05.2015	BW-R-KFS-2015-07	11.00 - 12:30 Uhr
11.08.2015	BW-R-KFS-2015-08	11.00 - 12:30 Uhr
13.08.2015	BW-R-KFS-2015-09	11.00 - 12:30 Uhr
24.08.2015	BW-R-KFS-2015-10	11.00 - 12:30 Uhr
28.08.2015	BW-R-KFS-2015-11	11.00 - 12:30 Uhr
07.09.2015	BW-R-KFS-2015-12	11.00 - 12:30 Uhr
02.11.2015	BW-R-KFS-2015-13	11.00 - 12:30 Uhr
28.12.2015	BW-R-KFS-2015-14	11.00 - 12:30 Uhr

## Wöchentliches Training für Kinder – die Boulderkids

Kinder und Jugendliche von 4 bis 14 Jahren haben bei uns auch die Möglichkeit, regelmäßig in die Welt des Boulderns einzutauchen. Unsere Boulderkids treffen sich einmal wöchentlich, um gezielt und unter Anleitung von einem ausgebildeten Trainer ihre Kletterkünste zu erproben und zu erweitern.

Die Kids erfahren, wie man sich vor dem Bouldern richtig aufwärmt und werden an die Techniken des Boulderns herangeführt.



Dabei lernen sie, wie man sich optimal in der Vertikalen bewegt, Tritte benutzt und somit kraftsparend und effizient erste Erfolge erzielt. Spaß und Action werden dabei aber großgeschrieben, denn unsere Trainer haben eine Menge Kletterspiele und Materialien im Programm, mit denen alle Altersstufen unserer Boulderkids gefordert und gefördert werden. Dabei steht aber nicht nur das Kind im Mittelpunkt, sondern es werden auch positive Eigenschaften wie Teamgeist und Rücksichtnahme gefestigt.

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&Feiertagen
  - Kein Monatsbeitrag im August
  - Monatliche Kündigungsfrist

Ungefähres Alter	Wochentag	Uhrzeit
4-8 Jahre	Montag	15:00-16:30
5-9 Jahre	Montag	17:00-18:30
12-15 Jahre	Montag	17:00-18:30
4-8 Jahre	Dienstag	16:00-17:30
10-14 Jahre	Dienstag	17:00-18:30
5-8 Jahre	Mittwoch	16:00-17:30
7-10 Jahre	Mittwoch	17:30-19:00
5-8 Jahre	Donnerstag	15:30-17:00
5-9 Jahre	Donnerstag	17:30-19:00
5-9 Jahre	Freitag	15:30-17:00
9-12 Jahre	Freitag	17:00-18:30





## Kindergeburtstag mal ganz anders – die Geburtstagsparty in der Boulderwelt

Habt Ihr Lust auf eine außergewöhnliche, unvergessliche Geburtstagsparty über die noch lange gesprochen wird? Dann seid Ihr in der Boulderwelt genau richtig!

Bei uns in der Boulderwelt gibt es einen separaten Kinderbereich, die Kinderwelt, in dem sich die Kleinen nach Lust und Laune austoben können! Der Raum ist extra für Kinder hergerichtet und Piratenschiff und Märchenturm laden zu aufregenden Abenteuern ein. Nach vielen lustigen Boulderspielen könnt Ihr die Party noch gemütlich an einem dekorierten Geburtstagstisch beim Kuchenessen ausklingen lassen.

Preis kleiner Geburtstag: bis zu 6 Kinder/Jugendliche (1 Trainer): 109 €

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

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

### Termine:

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

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

## Kindergeburtstag



## 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 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.



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.



Das Rennen auf den Matten ist verboten

6.

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.



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 Sonntag und Feiertage:  
10:00 bis 23:00 Uhr  
Mittwochs bereits ab 07:00 geöffnet.

### Adresse

Boulderwelt Regensburg GmbH  
Im Gewerbepark, A46  
93059 Regensburg

### Kursbüro

0941 / 899 636 06  
kurse@boulderwelt-regensburg.de

Kursbuchungen online unter  
[www.boulderwelt-regensburg.de](http://www.boulderwelt-regensburg.de)

