



## Kletter-/ Boulderkurse | Programm Winter 2017 / 2018

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
				15:00 <b>NEU!</b>	Zwergen - Bouldern 4 - 7 J. Peter	15:30 <b>NEU!</b>	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Valentin / Rita / Stefan	15:15	Zwergen - Bouldern 4 - 6 J. Lukas		
15:00	Zwergen - Bouldern 5 - 6 J. Fred	15:00 <b>NEU!</b>	Zwergen - Bouldern 4 - 7 J. Peter	16:00	Zwergen - Bouldern 6 - 8 J. Esther	15:30 <b>NEU!</b>	Eltern - Kind - Bouldern 3 - 4 J. Fred	15:30	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Niklas		
16:00	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Niklas	16:00	Zwergen - Bouldern 4 - 6 J. Jonas	16:00 <b>NEU!</b>	Kinder - Bouldern 8 - 10 J. Peter	16:30	Zwergen - Bouldern 7 - 9 J. Fred	16:15	Zwergen - Bouldern 5 - 7 J. Lukas		
16:00	Zwergen - Bouldern 6 - 7 J. Fred	16:00 <b>NEU!</b>	Einsteiger Klettertraining Kids Rita / Peter ab 7 J.	17:30	Bouldertraining Kids 8 - 11 J. (Fortgeschr.) Esther	16:30	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Valentin / Rita / Stefan	16:30	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Valentin / Niklas		
17:00	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Niklas	17:00	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Manfred	17:00 <b>NEU!</b>	Einsteiger Klettertraining Kids Rita / Niklas	17:30	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Werner	17:30 <b>NEU!</b>	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Valentin / Niklas ab 9 J.	Kletterveranstaltungen	Kletterveranstaltungen
17:00	Eltern - Kind - Bouldern 3 - 4 J. Fred	17:00	Zwergen - Bouldern 5 - 7 J. Jonas	18:00	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Niklas					Kinder-Kletter-Bouldergerbstage auf Anfrage	Kinder-Kletter-Bouldergerbstage auf Anfrage
18:00	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Carina	18:00	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Manfred	19:00	Betreutes Klettertraining für Kids / Teens Rita / Niklas (ab 16 J.)			19:00 <b>NEU!</b>	★ Einsteiger Bouldern (ab 19.01.18) 3 x 90 Min. Valentin		
						18:30	★ Technikkurs I Klettern (ab 11.01.18) Werner	19:00 <b>NEU!</b>	★ Technikkurs Bouldern (ab 19.01.18) 3 x 90 Min. Natalie		
20:00 <b>NEU!</b>	★ Boulder Schnupperkurs 30 Min. Natalie	19:00	★ Einsteigerkurs Klettern Teil 1 / 2 (ab 09.01.18) Werner	18:30 <b>NEU!</b>	★ Boulder Schnupperkurs 30 Min. Esther	20:00	★ Alpin Kletterkurs Start ab 4 TN Werner	19:00 <b>NEU!</b>	★ MädelsPower Bouldern (ab 19.01.18) 3 x 90 Min. Esther		
20:00	★ Technikkurs II Klettern (ab 08.01.18) Gerd	20:30	★ Technikkurs I Klettern (ab 09.01.18) Werner	20:00	★ Einsteigerkurs Klettern Teil 2 (ab 10.01.18) Werner						

★ Abgeschlossene Kurse Bouldern

★ Abgeschlossene Kurse Klettern

gültig ab: 01. Dez. 2017

**Boulder Sheds**  
Eberlestraße 29 | 86157 Augsburg  
Mail: [info@boulder-sheds.de](mailto:info@boulder-sheds.de)  
Hotline: 0821 - 543891 422  
[www.boulder-sheds.de](http://www.boulder-sheds.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 09.00 - 22.30 Uhr  
Sa 10.00 - 21.00 Uhr  
So/Feiertag 10.00 - 21.00 Uhr

★ Abgeschlossene Kurse:  
jeweiliger Kursstart:  
Bitte an der Rezeption oder telefonisch erfragen

Bitte beachten Sie: Alle Kinderkurse sind durchlaufend / mind. 6 Mon.



## KLETTERN / BOULDERN FÜR KINDER

### Eltern - Kind - Bouldern (3-4 J.)

NEU!

Auch unsere Kleinen lassen sich von unseren Kletterwänden begeistern! Tatsächlich können wir den Tatendrang und die Neugierde der Kleinsten befriedigen beim Klettern in Fallhöhe an unserer Boulderwand. Spielerisch bieten wir hierbei unter fachmännischer Betreuung, aber mit vertrauter Hilfeleistung der Eltern, den Einstieg in die Welt des Kletterns und Boulderns.

### Zwergenbouldern (ab 4 J.)

Das Bouldern, hier als sensorisches und soziales Training, aktiviert Körper und Geist. Natürliche Kletterbewegungen in Bodennähe machen Spaß und stimmen experimentierfreudig. Die Kinder probieren die verschiedenen Möglichkeiten, die Boulderwände zu erklimmen, selber oder mit Hilfestellung aus, können improvisieren, setzen ihre Energie frei und lernen dabei, diese zu kontrollieren. An der Boulderwand, auf der Matte oder auf der Slack-Line werden Motorik, Koordination, Konzentration, Körperspannung, Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein und Verantwortung in der Gruppe gefördert. Und wem diese Sportart Spaß macht, der kann dabei bleiben!

### Kinder-Bouldern (8-10 J.)

Einstieg in die Welt des Boulderns unter fachmännischer Betreuung für ältere Kinder. Inhalte siehe Zwergenbouldern.

### Bouldertraining für Kids (7-14 J.) - Fortgeschritten -

Dieser Kurs ist die Fortführung der Einsteigerkurse. Die Technikvermittlung und das Ausbouldern der schwierigeren Routen bilden das Kernstück dieses Kurses. Das Bouldern als sensorisches – soziales Training aktiviert Körper und Geist. Natürliche Kletterbewegungen in Bodennähe, die richtig Spaß machen und experimentierfreudig sind.

### Klettertraining für Kinder (betreut) (7 - 16 J.)

Klettertechnische Übungen und das selbst verantwortliche Umgehen mit sich und anderen steht im Vordergrund. Hier kann jede Woche einmal im Schulungsraum der Kletterhalle an den hohen Wänden trainiert werden. Denn auch im Klettern macht Übung den Meister. Die Gruppen werden nach Alter und Könnensstand individuell eingeteilt. Max. 12 Kinder / 2 Trainer.

**NEU:** Schnuppern einmalig jederzeit mit Voranmeldung möglich!

Ab und zu wird ein Ausflug in diverse Kletterhallen angeboten, sowie eine Ferienfreizeit im August im Altmühltal.

## BOULDERN FÜR ERWACHSENE

### Schnupperkurs - Bouldern 30 Min.

NEU!

#### (Kostenloser Bouldereinstieg)

Wenn Du ein absoluter Boulderneuling bist, erklärt Dir ein Trainer die ersten Schritte, zeigt Dir, warum Bouldern so viel Spaß machen kann, gibt Dir die entscheidenden Tips, wie man sich aufwärmt, sich vor Verletzungen schützt und sich im Farbsystem zurecht findet. Den Kurs gibt es kostenlos beim ersten Mal und funktioniert nur mit Voranmeldung. Ihr müsst nur den normalen Eintritt bezahlen und Euch gegebenenfalls Kletterschuhe ausleihen.

### Einsteigerkurs Bouldern (Bouldern für Frischlinge)

NEU!

In unserem Einsteigerkurs zeigen Euch unsere Trainer in Kleingruppen die Grundlagen des Bouldersports. Vernünftiges Aufwärmen, die wichtigsten Bewegungstechniken und die richtige Herangehensweise für die anstehenden Boulderprobleme helfen schon am Anfang, den Bouldersport mit möglichst viel Spaß zu erleben. 3 x 90 Min. (max. 8 Teilnehmer, inkl. Leihschuhe, Eintritt und Trainer)

### Mädels Power

NEU!

Kraft ist nicht alles, sagen die Mädels und zeigen den Jungs, wo der Boulder lang geht. Der Kurs für Einsteigerinnen: Von Frau zu Frau bekommt ihr hier die entscheidenden Tipps, was mit Technik, Beweglichkeit und Kraftdosierung alles möglich ist, auch ohne „dicken“ Bizeps. 3 x 90 Min. (max. 8 Teilnehmer, inkl. Leihschuhe, Eintritt und Trainer)

### Technikkurs (Bouldern für Fortgeschrittene)

NEU!

Das Boulderfieber hat Euch gepackt. Immer neue Herausforderungen an den Boulderwänden wollen gemeistert werden. Das ist die Chance, mit gezielter Technikverbesserung und den entscheidenden Tipps von erfahrenen Trainern noch mehr Spaß am Austüfteln kniffliger Boulderprobleme zu haben. 3 x 90 Min. (max. 8 Teilnehmer, inkl. Leihschuhe, Eintritt und Trainer)

## KLETTERN FÜR ERWACHSENE

### Erwachsenen - Einsteiger - Kletterkurs Teil 1: (4 x 90 Minuten)

#### Teil 2: (6 x 90 Minuten)

Durch die Vermittlung der verschiedensten Bewegungstechniken und die gezielte Schulung der Sicherungsmethodik an unserer Indooranlage werden die Grundlagen für das Klettervergnügen geschaffen.

**Inhalte Teil 1:** Vermittlung der Klettergrundtechniken / Griff und Trittschulung, Grundlagen des Boulderns, Erlernen der Partnersicherung, Hinführung zum sicheren Top Rope Klettern

**Inhalte Teil 2:** Erlernen des Kletterns im Vorstieg, Vermittlung der entsprechenden Sicherungstechnik, Abnahme des Vorstiegscheins, Grundlagen für das Felsklettern: Abseiltechnik, Umbau am Standplatz, Einrichten von Top Rope Routen.

Einsteiger Kletterkurs Teil 2 schließt nahtlos an Teil 1 an. Rabattierung bei sofortiger Buchung beider Teilkurse. Nach der abschließenden Kletterfahrt in die Fränkische Schweiz können die Kursteilnehmer bestens vorbereitet im Klettergarten ihre neuentdeckte Sportart genießen.

### Erwachsenen - Technikkurs 1 (10 x 90 Min)

Das eigene Kletterkönnen verbessern, der Schwerkraft ein Schnippchen schlagen, seine Stärken erkennen, an den eigenen Schwächen arbeiten, die „Vorstiegsmoral“ verbessern und das Ganze mit viel Spaß an der Bewegung in einer Gruppe Gleichgesinnter erleben, warum?... natürlich, um es dann in den schweren Kletterrouten leichter zu haben. Voraussetzung: Einsteiger-Kletterkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

### Erwachsenen - Technikkurs 2 (10 x 90 Minuten)

Jetzt geht es an den Feinschliff. Im Mittelpunkt steht die individuelle Verbesserung der Klettertechnik. Daneben steht das Klettertraining im Vordergrund. Verletzungsprävention durch richtiges Aufwärmen, Dehnen und Sichern sind hierbei Schwerpunkte. Taktische Routenplanung rundet den Vorbereitungskurs für den siebten Grad ab. Voraussetzung: Sicherungstechnik und sicherer Vorstieg bis zum sechsten Grad und Technikkurs 1.

## INDOOR

### Vorbereitungskurs: Sicherungstechnik im alpinen Gelände / Mehrseillängen

Einführung ins alpine Felsklettern: Standplatzbau, Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln, Überschlagsklettern, Interpretation von Routentopos, Tourenplanung, Abseilen & Rückzugsmethoden. Voraussetzungen: Beherrschen der Sicherungstechnik in 1-Seillängenrouten (Toprope & Vorstieg) Kletterkönnen Vorstieg im Schwierigkeitsgrad 4 - 5 (UIAA) im Klettergarten

## Weitere Angebote:

### Kletter-/ Bouldergeburtstage

Zwei Stunden Spannung, Spiel und Abenteuer in unserer Kletterwelt. Begleitet durch einen Übungsleiter kraxeln die „Kleinen“ und „Größeren“ mit ihren Freunden durch den Geburtstag.

Preise: 150,00 Euro (incl. Klettermaterial) für max. 8 Kinder + 1 Übungsleiter (ab 9 Kinder sind 2 Übungsleiter zur Aufsicht der Gruppe notwendig)

### Samstag / Sonntag:

Klettercoaching auf Anfrage  
Schnupperklettern auf Anfrage

## Kletterferienprogramm für Kids & Teens

## Unsere Trainer freuen sich auf Sie!



Werner



Rita



Gerd



Natalie



Esther



Fritz



Manfred



Carina



Fred