

# Wir möchten zusammen eine regelmäßige Boulder-Trainingsgruppe gründen.

## Was ist Bouldern?

Starten wollen wir mit einem **Schnupperkurs**  
in der Boulderhalle Ostbloc. Die Kosten übernimmt der  
Landesverband Mukoviszidose Berlin-Brandenburg.

*Anleitung Trainer  
Hallenregeln • Boulderregeln • sicheres Abspringen  
Allgemeine Hinweise rund ums Bouldern • eine weitere Stunde freies  
Bouldern  
Leihschuhe inklusive*

Bitte meldet Euch an, damit wir zusammen  
einen Termin finden können!  
Es ist eine Gruppe für **Kinder ab 10 Jahren** und eine für  
**Erwachsene** geplant.

[kontakt@muko-berlin-brandenburg.de](mailto:kontakt@muko-berlin-brandenburg.de)  
Telefon: 030 / 40 30 19 53



## Schnupperkurs - echt jetzt?

Ihr habt Interesse an einer Boulder Trainingsgruppe,  
braucht aber keinen Schnupperkurs?  
Meldet Euch bitte, damit wir unsere Trainingsgruppe planen  
können!

**Bouldern** ist die einfachere Variante vom Klettern. Es werden keine Sicherungsseile benötigt. Die Hallen sind mit weichen Matten ausgelegt. Die Wände sind so hoch, dass Abspringen ohne Gefahr möglich ist.

An den künstlichen Kletterwänden bilden Griffe und Tritte verschieden schwere Boulderrouten.

Bouldern trainiert **Kraft, Koordination, Ausdauer** und **Flexibilität** des Körpers. u.a. - besonders wichtig bei Mukoviszidose - der Wirbelsäule und des Brustkorbs.

Das Bouldern stärkt die Körperwahrnehmung. Die Bewältigung von Routen bringt schnell Erfolgserlebnisse. Bouldern erfordert starke **Fokussierung** auf die Bewegungsabläufe. Dies hat nachfolgend entspannende Wirkung auf Körper und Geist.

Bouldern ist ohne große Vorkenntnisse für **jeden** unabhängig vom Alter möglich. An verschieden schweren Boulderrouten oder Boulderproblemen kann man seine Fähigkeiten konstant steigern. Bouldern ist auch seit kurzem olympische Disziplin :-).

In Boulderhallen und Trainingsgruppen findet man oft ein Klima der gegenseitigen Unterstützung. Man arbeitet zusammen an der Lösung von Problemen, gibt sich gegenseitig Hilfestellung, Feedback und Motivation.

Der Schnupperkurs findet im Ostbloc statt. Das Angebot gilt für Mukoviszidose Betroffene. Termin und Zeit müssen wir noch verabreden.

Ostbloc GmbH  
Hauptstraße 13  
10317 Berlin  
030 / 554 994 22

Das Bouldern findet in den Hallen unter Beachtung der gültigen coronabedingten Hygieneauflagen statt.

**Für Kinder unter 12 Jahren ist eine Begleitperson notwendig, Jugendliche von 12 bis 18 brauchen eine Einverständniserklärung der Eltern.**