

Bouldern – durch Klettern sich selbst erfahren

Klettern verbindet in sehr guter Weise Hand-, Fuß- und Körperkoordination, Gleichgewicht, Konzentration und Selbsterfahrung. Gleichzeitig machen wir die Erfahrung, Grenzen zu erleben, diese zu überwinden und dadurch Selbstwirksamkeit zu spüren. Die Trainer*innen begleiten dabei persönliche Ziele festzulegen und zeigen Wege auf, diese zu erreichen.

In einem anschließenden Gespräch ist Raum für Austausch, um das Erlebte für sich einzuordnen, auftretende Schwierigkeiten zu benennen und neue Erfahrungen zu feiern. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht Freude an der Bewegung zu erfahren und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Bouldern bedeutet Klettern ohne Seil in Absprunghöhe – also einer Höhe, aus der noch ohne Verletzungsgefahr abgesprungen werden kann. Weichbodenmatten schützen zusätzlich vor Verletzungen. Jede*r mit Freude an Bewegung und Lust Bouldern für sich auszuprobieren ist herzlich willkommen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Boulder Base Bremen und in den Räumlichkeiten der Boulder Base Tabakquartier statt. Wir nehmen eine kleine Kursgebühr in Höhe von 10,- Euro für 4 Termine.

Montag, 4. November 2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Montag, 11. November 2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Montag, 18. November 2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Montag, 25. November 2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Boulder Base Tabakquartier, Am Tabakquartier 14, 28197 Bremen

Trainer*innen: Dorothea-Christin Schley, Anna G., Dan* Neumann

Ein Angebot von:

[Empowerment College Bremen](#)

Veranstaltungsort:

Boulder Base Tabakquartier

Adresse:

Am Tabakquartier 14

Halle 2

28197 Bremen

Telefon:

0421 380 19 50

E-Mail-Adresse:

ec-anmeldung@izsr.de

Internetadresse:

empowerment-college.com

Nächste Termine:

- 25.11.2024, 10:00 – 12:00

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

