

Bouldern in der Turnhalle

Eine ÜL-Fortbildung

Bouldern liegt voll im Trend – Ein Ganzkörper-Training mit Rätselcharakter, das stark und vor allem Spaß macht.

Mit einer gewissen Portion an Balance, Kraft, Technik und Willenskraft kannst du mit deinem eigenen Körper Wände und Felsen besiegen. Das geht aber nicht nur in der Natur oder in der Boulderhalle, sondern auch in der Turnhalle!

Übliche Geräte wie Kasten, Reck, Pferd oder Tauen bekommen so eine ganze neue Aufgabe und Herausforderung.

Mit einfachen Grundtechniken erlebst du deine Körperkraft neu und kannst deine persönlichen Herausforderungen meistern.

Bouldern in der Turnhalle ist eine spaßige Alternative und kraftvolle Abwechslung – ohne nötige Vorerfahrung oder Voraussetzungen!

Rahmen- und Leistungsangebot:

Veranstaltungsort:	Sporthalle des Irmgardis-Gymnasium, Köln
Leitung:	Ruth Buescher, Sport- und Bildungsreferentin
Bekleidung:	Bequeme Freizeit/Sportbekleidung
Teilnehmerzahl:	mind. 12 Personen, max. 12 Personen
Verpflegung:	Getränke und Obst inklusive

Termin: Samstag, 20.11.2021, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Kosten: 49.-€ DJK-Mitglieder / 59.-€ Gäste

Anmeldeschluss: 06.10.2021 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)*.

Diese Veranstaltung kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:

Am Kielshof 2 51105 Köln

Telefon: 0221 / 99 80 84 0

E-Mail: info@djkdvkoeln.de

Bild: pixabay

