

## Neigungsgruppe „Bouldern“

- Klettern ohne Klettergurt und Kletterseil in Absprunghöhe -

*„Bouldern“ das Top-Ganzkörpertraining – es kräftigt Arme, Schultern, Rücken, Rumpf, Bauch und Beine, verbessert Koordination, Körpergefühl und Beweglichkeit.*

DU hast bereits Grundkenntnisse beim „Bouldern“ und möchtest dich mit Gleichgesinnten regelmäßig zum „Bouldern“ verabreden, dann bist du hier genau richtig.

WIR möchten eine kletterbegeisterte Gruppe ins Leben rufen, die sich im Laufe der Zeit selbst organisiert und regelmäßig, nach eigener Vereinbarung, (z. B. in Fahrgemeinschaften) ihrem Hobby „Bouldern“ nachgeht. *(Regelmäßig kann 1 x die Woche, aber auch 1 x im Monat sein.)*

Es handelt sich bei der Neigungsgruppe „Bouldern“ um keinen Kurs. Eine Mitgliedschaft im Sportverein ist nicht erforderlich. Anfallende Gebühren wie z. B. Eintrittspreis zahlt jeder selbst. Organisiert wird sich innerhalb einer WhatsApp-Gruppe.

**Trainingsort:**              Schwerkraft Boulderhalle Ingolstadt

**Equipment:**              Schuhe und Kalk (können bei Bedarf gegen Aufpreis vor Ort auch ausgeliehen werden)

**Ansprechpartner:**      Marco Spreng

08424 / 88 40 766