

Kursprogramm

März–Mai 2019



Bouldern und Training im PETZ:

Bouldern entstammt dem englischen Wort Boulder (Felsblock) und kann als Klettern ohne Seil und Klettergurt in Absprunghöhe verstanden werden.

Die Vorteile dieser Sportart im Verhältnis zum Seilklettern liegen auf der Hand. Bouldern ist zum einen wesentlich flexibler, weil du dich nicht zwangsläufig mit dem Terminkalender deines Kletterpartners arrangieren musst und zum anderen können insbesondere komplexe Bewegungsprobleme effektiver trainiert werden. Insbesondere Anfänger finden durch den Fokus auf das reine Klettern, ohne sich um Sicherungstechnik und Seil kümmern zu müssen, einen intuitiven Einstieg in die vertikale Welt.

Die PETZ Boulderhalle Neustadt ist mit seinen 600m² Wandfläche und ca. 150 Boulderproblemen nicht gerade die größte Boulderhalle Deutschlands, jedoch stellen insbesondere das ausgeglichene Raum-Wandverhältnis, sowie der in Planung befindliche großzügige Trainingsbereich im Obergeschoss eine Besonderheit in der Region dar.

Benannt nach verschiedenen nahegelegenen Boulderfelsen stellen wir in 6 verschiedenen Wandsektoren ein breites Spektrum von insgesamt ca. 150 spannenden Boulderproblemen bereit. Da wir viel Wert auf abwechslungsreiche Bewegungsabfolgen legen, laden wir uns regelmäßig externe Schrauber aus ganz Deutschland ein, um bei uns ihrer Kreativität



freien Lauf zu lassen und einen der sechs Sektoren in Abständen von 2 Wochen komplett neu zu gestalten.

Gelegen in Neustadt an der Weinstrasse, befindet sich unsere Boulderhalle nicht nur in direkter Nähe zu einigen der beliebtesten Bouldergebiete der Region (wie beispielsweise dem Felsenmeer an der Kalmit), sondern ist außerdem Trainingsstützpunkt um sich auf die eindrucksvollen Buntsandstein-Klettereien an den etwa 80 freistehenden Türmen und mehr als 140 Massiven des südlichen Pfälzerwaldes vorzubereiten.

Um dich auf deinem Weg zu deinem eigenen Kletterprojekt in der Halle, dem Wald von Fontainebleau oder sonstwo auf diesem Planeten bestmöglich vorzubereiten, bieten wir dir in diesem Programm eine Übersicht über unser Kursangebot.

Ähnlich wie unsere Halle befindet sich das Kursprogramm am Anfang seiner Entwicklung und wir arbeiten bereits daran, dir in Zukunft noch viele weitere Kurse und modernste Trainingsmethoden zur Verfügung zu stellen. Wir würden uns deshalb sehr freuen, wenn du uns deine Wünsche und Erwartungen in Bezug auf die zukünftigen Trainingsmöglichkeiten unserer Halle mitteilst, um diese stetig zu verbessern.

Aufgrund der Tatsache, dass wir uns für moderne Trainings-Software aus dem Fitnessbereich entschieden haben, ist es in der Boulderhalle Neustadt möglich unser komplettes Kursprogramm, sowie etwaige Trainingsgruppen über unsere Trainingsapp No



excuse einzusehen. Weiterhin können alle Kurse über diese App gebucht werden. Falls du diese Option nutzen möchtest, dann lass dir bitte an unserer Eingangstheke einen Zugangscod zur No excuse App per Email verschicken.

Falls du keine Lust hast dir selber auf dem Smartphone Kurse herauszusuchen kannst du natürlich ebenso an der Theke direkt Kurse buchen.

Solltest du etwaige Fragen bezüglich der Inhalte bestimmter Kursen oder der Buchung haben kannst du uns jederzeit über Email unter training@boulderhalle-neustadt.de oder während unserer Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 06321 9159839 erreichen.

Wir freuen uns auf deinen Besuch,

Dein PETZ-Team



Bouldern: Kursprogramm Erwachsene

Boulderkurs für Anfänger (♂+♀)		
TERMIN: Montags 18:00–19:30	KOSTEN: 99 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale in Höhe von 30€)	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
VORRAUSSETZUNGEN: Keine	DAUER: 10 x 90 Min	
	TEILNEHMERZAHL: 4–8	
<p>Boulderkurs für alle, die bisher mit dem Klettersport im Allgemeinen und dem Bouldern im Speziellen wenig Erfahrung sammeln konnten. Unser professionelles Trainerteam gibt dir einen Einblick in alle notwendigen Elemente dieser Sportart. Dazu gehört die Vermittlung der wichtigsten Klettertechniken, wie auch kontrolliertes Stürzen und das sichere Spotten von Boulderpartnern. Auch Boulderer, die diesen Sport schon eine Weile betreiben, aber noch nie eine professionelle Technikanleitung bekommen haben, profitieren von diesem Kurs.</p>		
04.03.19		
11.03.19		
18.03.19		
25.03.19		
01.04.19		
08.04.19		
15.04.19		
06.05.19		
13.05.19		
20.05.19		

Boulderkurs für Fortgeschrittene (ö+ †)

TERMIN: Montags 19:45–21.15	KOSTEN: 99 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale in Höhe von 30€)	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
VORRAUSSETZUNGEN: Beherrschung des blauen Schwierigkeitsgrades	DAUER: 10 x 90 Min	
	TEILNEHMERZAHL: 4–8	

Ihr habt schon einige Boulder-Erfahrung gesammelt, beherrscht alle grundlegenden Klettertechniken und bewegt euch sicher im blauen Grad. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch. Zum einen können unsere erfahrenen Trainer in diesem Kurs einen weitreichenden Einblick in komplexere technische Aspekte des Boulderns geben, als auch gezielte Maßnahmen aufzeigen, die euch helfen können, auch schwierigere Boulder-Probleme zu lösen.

04.03.19
11.03.19
18.03.19
25.03.19
01.04.19
08.04.19
15.04.19
06.05.19
13.05.19
20.05.19

Boulderkurs für Anfänger Girls only! (ö)

TERMIN: Mittwochs 18:00–19:30	KOSTEN: 99 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale in Höhe von 30€)	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
VORRAUSSETZUNGEN: Keine	DAUER: 10 x 90 Min	
	TEILNEHMERZAHL: 4–8	

Boulderkurs für alle, die bisher mit dem Klettersport im Allgemeinen und dem Bouldern im Speziellen wenig Erfahrung sammeln konnten. Unsere professionelle Trainerin gibt dir einen Einblick in alle notwendigen Elemente dieser Sportart. Dazu gehört zum Einen die Vermittlung der wichtigsten Klettertechniken, wie auch kontrolliertes Stürzen und das sichere Spotten von Boulderpartnern. Auch Boulderer, die diesen Sport schon eine Weile betreiben, aber noch nie eine professionelle Technikanleitung bekommen haben, profitieren von diesem Kurs.

10.04.19
17.04.19
08.05.19
15.05.19
22.05.19
29.05.19
05.06.19
12.06.19
19.06.19
26.06.19

Boulderkurs für Fortgeschrittene Girls only (ö)

TERMIN: Mittwochs 19:45–21.15 VORRAUSSETZUNGEN: Beherrschung des blauen Schwierigkeitsgrades	KOSTEN: 99 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale in Höhe von 30€) DAUER: 10 x 90 Min TEILNEHMERZAHL: 4–8	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
---	---	---

Ihr habt schon einige Boulder-Erfahrung gesammelt, beherrscht alle grundlegenden Klettertechniken und bewegt euch sicher im blauen Grad. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch. Zum einen kann unsere erfahrene Trainerin in diesem Kurs einen weitreichenden Einblick in komplexere technische Aspekte des Boulderns geben, als auch gezielte Maßnahmen aufzeigen, die euch helfen können, auch schwierigere Boulder-Probleme zu lösen.

10.04.19 17.04.19 08.05.19 15.05.19 22.05.19 29.05.19 05.06.19 12.06.19 19.06.19 26.06.19		
--	--	--

Boulder Schnupperkurs für Anfänger (♂+♂)

TERMINE: Mittwoch 19:00–21:00 Freitag 19:00–21:00 Samstag 10:00–12:00 VORRAUSSETZUNGEN: keine	KOSTEN: jeweils 25 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale) DAUER: 120 Min TEILNEHMERZAHL: 4–8	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
--	--	--

Ziel des Schnupperkurses ist es einen kompakten Einblick in die Sportart des Boulderns zu bieten und euch an einem Tag bestmöglich auf regelmäßiges Bouldern in der Halle vorzubereiten. Dazu gehört neben dem kontrollierten Stürzen und dem Verhalten beim Bouldern auch eine Kurzeinführung in kraftsparendes Bouldern.

06.03.19	13.03.19	20.03.19
27.03.19	03.04.19	12.04.19
13.04.19	31.05.19	

Weitere Termine auf Anfrage!

Wochenend-Kompaktkurs für Anfänger (♂+♂)

TERMIN: Freitag 19:00–21:00 Samstag 10:00–12:00 Sonntag 10:00–12:00 VORRAUSSETZUNGEN: Keine	KOSTEN: 75 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale in Höhe von 10€) DAUER: 3 x 120 Min TEILNEHMERZAHL: 4–8	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
--	---	---

Du möchtest eine professionelle Einführung in diesen Sport erhalten, hast aber leider nicht die Zeit mehrere Wochen lang regelmäßig an Kursen teilzunehmen? Hier bist du richtig. In diesem kompakten Wochenendkurs vermittelt dir ein Trainer die wichtigsten Bouldertechniken wie sauberes Treten, Verschieben des eigenen Schwerpunktes, statisches & dynamisches Klettern, uvm. Dieser Kurs ist ebenfalls geeignet für alle, die schon eine Weile bouldern, aber bisher noch keine Technikeinführung erhalten haben.

08.03.19	29.03.19	19.04.19
09.03.19	30.03.19	20.04.19
10.03.19	31.03.19	21.04.19
17.05.19		
18.05.19		
19.05.19		

Weitere Termine auf Anfrage!

Wochenend-Kompaktkurs für Fortgeschrittene (♂+ ♀)

TERMIN: Freitag 19:00–21:00 Samstag 10:00–12:00 Sonntag 10:00–12:00 VORRAUSSETZUNGEN: Beherrschung des blauen Schwierigkeitsgrades	KOSTEN: 75 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale in Höhe von 10€) DAUER: 3 x 120 Min TEILNEHMERZAHL: 4–8	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
---	--	--

Du boulderst schon einige Zeit, möchtest aber dein technischer Repertoire weiter vertiefen, um die erworbene Kraft effizienter einzusetzen? Ein gutes Körpergefühl und eine saubere Fußtechnik sind wichtig für kraftsparendes Bouldern. Neben komplexerer Fußtechnik geben dir unserer Trainer einen Einblick in fortgeschrittene Klettertechniken wie das Stemmen, Eindrehen oder Piazen. Ausserdem erhältst du hilfreiche taktische Tipps, die dich beim Bezwingen von immer schwierigeren Boulder-Problemen weiterbringen können.

15.03.19	05.04.19	03.05.19
16.03.19	06.04.19	04.05.19
17.03.19	07.04.19	05.05.19

24.05.19		
25.05.19		
26.05.19		

Weitere Termine auf Anfrage!



Workshop Balance (♫+♫)

TERMIN: Samstag 10:00–14:00 Sonntag 10:00–14:00	KOSTEN: 99 € (inkl. Eintritt)	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
VORRAUSSETZUNGEN: Du bewegst dich im roten Schwierigkeitsgrad und schaffst es auch einige schwarze Boulder zu klettern.	DAUER: 2 x 210 Min (30 min Pause)	
	TEILNEHMERZAHL: 4–8	

Dir fällt es schwer dein Gewicht über dem Griff zu platzieren und auch in geneigten plattigen Wandpassagen gelingt es dir nur unzureichend Gewicht von deinen Armen wegzunehmen. Ein möglicher Grund könnte in mangelnd trainiertem Gleichgewichtssinn liegen. Dieser Workshop wird die helfen insbesondere dein Körpergefühl beim Treten zu Verbessern und so im Zusammenhang mit korrektem Verständnis der Schwerpunktverlagerung zu einer Entlastung der Arme führen.

Termine auf Anfrage

Workshop Technik (♫+ ⚡)

TERMIN: Samstag 10:00–14:00 Sonntag 10:00–14:00	KOSTEN: 99 € (inkl. Eintritt)	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
VORRAUSSETZUNGEN: Du bewegst dich im roten Schwierigkeitsgrad und schaffst es auch einige schwarze Boulder zu klettern.	DAUER: 2 x 210 Min (30 min Pause)	
	TEILNEHMERZAHL: 4–8	

Obwohl die Tatsache, dass du dich bereits in roten und schwarzen Boulder bewegst dafür spricht, dass du einige komplexe Klettertechniken bereits anwenden kannst merkst du immer wieder, dass du bestimmte Kletterpassagen hauptsächlich durch deine reichlich vorhandene Kraft lösen kannst. Andere Leute können diese Sektionen wesentlich müheloser und flüssiger durch Anwendung der korrekten Technik klettern. In diesem Workshop zeigen dir sehr erfahrene Boulderer auch die kleinsten Feinheiten der korrekten Anwendung komplexer Klettertechniken wie Toe-Hooks, dem Einsatz des Hüftschwungs bei dynamischen Zügen und können dir auch generelle nützliche Hinweise nach sorgfältiger Beobachtung deines technischen Repertoires geben.

Termine auf Anfrage

Bouldern: Kursprogramm Familien

Wochenend-Kompaktkurs für Familien

TERMIN: Freitag 17:00–19:00 Samstag 10:00–12:00 Sonntag 10:00–12:00	KOSTEN: 195 € für max. 4 köpfige Familie (jedes weitere Mitglied 15 €; zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale in Höhe von 25 €)	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
VORRAUSSETZUNGEN: Keine	DAUER: 3 x 120 Min	
	TEILNEHMERZAHL: 2–6 köpfige Familien	

Ihr würdet gerne zusammen mit euren Kindern eine umfangreiche Einführung in das gemeinsame Boulder in der Halle bekommen. Mit unseren erfahrenen Trainern können wir sowohl Eltern als auch Kinder für den Umgang mit spezifischen Risiken beim Hallenbouldern sensibilisieren. Gleichzeitig ermöglicht euch dieser Kurs altersgerecht an eure jeweilige mentale und physische Leistungsgrenze herangeführt zu werden. Schritt für Schritt können wir euch außerdem die wichtigsten technischen Grundlagen in Bezug auf effiziente Bouldertechnik vermitteln.

22.03.19	10.05.19	
23.03.19	11.05.19	
24.03.19	12.05.19	

Weitere Termine auf Anfrage!

Boulder-Schnupperkurs für Familien

TERMIN: Sonntag 10:00-12:00	KOSTEN: 70 € (zzgl. Eintritt & optionale Leihschuhpauschale von 10€)	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
VORRAUSSETZUNGEN: keine	DAUER: 120 Min	
	TEILNEHMERZAHL: 2-6 köpfige Familien	

Beim Schnupperkurs für Familien können wir euch in kurzer Zeit einen kompakten Einblick in die gemeinsame Ausübung dieser familienfreundlichen Sportart bieten und euch dadurch ermöglichen, mit ausreichender Sicherheit selbständig regelmäßig in diesen Sport einzusteigen.

14.04.19

Weitere Termine auf Anfrage!

Bouldern: Kursprogramm Kinder:

Boulderkurs für Kids (♂ + ♀)

TERMIN: 1x wöchentlich jeweils Dienstags: 16:15–17:45 (6–10) 18:00–19:30 (11–14) Donnerstags : 16:15–17:45 (6–10) 18:00–19:30(11–14) VORRAUSSETZUNGEN: Keine	KOSTEN: 49 €/Monat Ein Monat frei während der Sommerferien DAUER: 90 Min TEILNEHMERZAHL: 4–8	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
---	--	--

Du hast Freude an der Bewegung im vertikalen und möchtest regelmäßig zusammen mit Gleichaltrigen die Welt des Boulderns entdecken. Dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich. In spielerischen Trainingseinheiten lernst du sowohl alle grundlegende Klettertechniken, als auch die notwendigen Verhaltensregeln, um den Bouldersport in der Halle sicher ausüben zu können. Diese Sportart kann dir nicht nur dabei helfen deine Körperwahrnehmung zu verbessern, sondern ermöglicht dir ausserdem deine eigenen Grenzen auszuloten.

Der Kurs ist in 2 Altersgruppen aufgeteilt (6–10 Jahre und 11–14 Jahre). Während der Schulferien und an Feiertagen findet kein Kurs statt.

Dienstag und Donnerstags außer in den Schulferien

Weitere Termine auf Anfrage!



Boulderführerschein

TERMIN: Jeden 2. Mittwoch im März 17:30–18:30 VORRAUSSETZUNGEN: Mindestalter 10 Jahre	KOSTEN: 20 € (inkl. Eintritt & Leihschuhe) DAUER: 60 Min TEILNEHMERZAHL: 4–8	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
<p>Euer Kind ist unter 14 Jahre alt und ihr seid der Meinung, dass es reif genug ist, in unserer Halle selbständig zu bouldern, ohne sich oder andere zu gefährden? Ambitionierten jungen Boulderern, wollen wir die Möglichkeit bieten, auch ohne Begleitung der Eltern bei uns zu bouldern. Dazu können Kinder ab 10 Jahren bei uns einen Boulderführerschein erwerben. Unsere Trainer werden anschliessend beurteilen, ob ihr Kind die nötigen Voraussetzungen für selbstständiges Training in der Boulderhalle Neustadt mitbringt und ihre Beobachtungen im anschliessenden Elterngespräch erläutern.</p>		
06.03.19	20.03.19	3.04.19

Weitere Termine auf Anfrage!

Kindergeburtstag

VORRAUSSETZUNGEN:
Alter des Kindes 6–14

TERMIN:

Montag–Freitag

15:30–17:00

Samstag:

10:00–11:30

12:00–13:30

14:00–15:30

KOSTEN:
45 € Trainerpauschale
(1–6 Kinder)

90 € Trainerpauschale
(7–12 Kinder)

9 € Eintritt pro Kind (inkl.
Leihschuhe)

DAUER:
90 Min

TEILNEHMERZAHL:
1–12 Kinder

INFO & ANMELDUNG:
An der
Boulderhallentheke oder
per Email unter
[kibu@boulderhalle-
neustadt.de](mailto:kibu@boulderhalle-neustadt.de)

Kindergeburtstag mal anders! Das verspricht eine Geburtstagsfeier im PETZ! Bei Spiel, Spaß und Boulder-Action verbringt ihr gemeinsam eine aktive außergewöhnliche Geburtstagsparty, die noch lange in Erinnerung bleibt. Dabei ist es egal, ob Du Kraftkönig oder Kniffelkünstler bist – in unseren speziellen kindgerechten Bouldern hat garantiert jeder seinen Spaß. Nach einer spielerischen Aufwärmrunde und Sicherheitsinstruktion erklären wir euch was es mit den bunten Griffen und Zetteln auf sich hat. Ein ausgebildeter Trainer begleitet euch während der ganzen Feier und hilft euch bei Euren ersten Erfahrungen an der Boulderwand. Der Trainer führt Aufsicht und leitet die Gruppe an, gibt Tipps und leistet Hilfestellung. Selbstverständlich wird der Kindergeburtstag altersgerecht und nach den speziellen Wünschen der Gruppe gestaltet. Bitte denkt an bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe (wie z.B. in der Schule üblich). Die Kletterwand darf grundsätzlich nur mit sauberen Turnschuhen oder Kletterschuhen benutzt werden. In Socken oder Barfuß darf nicht geklettert werden. Kuchen/Muffins (auf Vorbestellung) und Getränke gibt es in unserem Bistro; oder dürfen auch gerne von zu Hause mitgebracht werden.

nach Vereinbarung



Bouldern: Spezielle Kursangebote:

<i>Firmen-oder Gruppenevents</i>		
VORRAUSSETZUNGEN: Mindestens 5 Teilnehmer	KOSTEN: Auf Anfrage	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke oder per Email an. <u>training@boulderhalle- neustadt.de</u>
<p>Du willst mit deinen Kollegen außerhalb der Firma etwas unternehmen? Bouldern macht nicht nur Spaß, sondern fördert außerdem Durchhaltevermögen und Ausdauer deiner Mitarbeiter. Weiterhin unterstützt das gemeinsame Tüfteln an Boulder-Problemen eine positive Gruppendynamik, die den Teamgeist stärkt und eine nachhaltige Wirkung auf den Büro-Alltag ausüben kann. Unser Angebot richtet sich selbstverständlich nicht nur an Firmengruppen, sondern an Gruppen aller Art.</p>		
nach Vereinbarung		

Individuelle Kursangebote

VORRAUSSETZUNGEN:
Keine

KOSTEN:
Auf Anfrage

INFO & ANMELDUNG:
An der
Boulderhallentheke

oder per Email an.

[training@boulderhalle-
neustadt.de](mailto:training@boulderhalle-
neustadt.de)

Natürlich können wir auf Anfrage ein individuelles Kursangebot entsprechend deinen spezifischen Anforderungen erstellen. Ob Einzel-coachings oder Gruppenworkshops. Sprich uns einfach an und wir unterbreiten dir ein maßgeschneidertes Angebot.

nach Vereinbarung

Yoga:

Yoga für Boulderer (♀+ ♂)		
TERMIN: 1x wöchentlich jeweils Montags 18:00–19:30 Mittwochs 19:45–21:15 Samstags 10:00–11:30 VORRAUSSETZUNGEN: Keine	KOSTEN: 45 € pro Monat oder 130 € im 10er Flexiticket 14 € pro Einzelstunde DAUER: 90 Min	INFO & ANMELDUNG: An der Boulderhallentheke
<p>Yoga stellt die perfekte Ausgleichssportart zum Klettertraining dar, da sowohl die stabilisierende Muskulatur in Rumpf und Oberkörper, als auch die Gegenspieler der beim Boulder häufigst genutzten Muskelgruppen trainiert werden. Weiterhin stellt Yoga ein ganzheitliches Trainingssystem dar, das verschiedenste kletterspezifische Fertigkeiten in hohem Maße verbessern kann. Dazu zählt zum einen die Hüftbeweglichkeit und Beweglichkeit des Schultergürtels, zum anderen aber auch die Steigerung der Körperspannung und verbesserte Körperwahrnehmung. Durch das bewusste Atmen unter starker Muskulärer Anspannung sowie meditative Elemente kann ausserdem die Konzentration und der Fokus im Rahmen der Durchführung von Bouldersequenzen verbessert werden.</p>		
Montags, Mittwochs und Samstags außer in den Schulferien		

März		Kurs Anfänger/Kids 6-10/Familien	Kurs Fortgeschrittene/Kids 10-14	Yoga
01.03.19	Freitag			
02.03.19	Samstag			Yoga 10:00-11:30
03.03.19	Sonntag			
04.03.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
05.03.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
06.03.19	Mittwoch	Schnupperkurs Anfänger 19:00-21:00	Boulderführerschein 17:30-18:30	Yoga 19:45-21:15
07.03.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
08.03.19	Freitag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 19:00-21:00		
09.03.19	Samstag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		Yoga 10:00-11:30
10.03.19	Sonntag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		
11.03.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
12.03.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
13.03.19	Mittwoch	Schnupperkurs Anfänger 19:00-21:00		Yoga 19:45-21:15
14.03.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
15.03.19	Freitag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 19:00-21:00	
16.03.19	Samstag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	Yoga 10:00-11:30
17.03.19	Sonntag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	
18.03.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
19.03.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
20.03.19	Mittwoch	Schnupperkurs Anfänger 19:00-21:00	Boulderführerschein 17:30-18:30	Yoga 19:45-21:15
21.03.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
22.03.19	Freitag	Wochenend Kompaktkurs Familien 17:00-19:00		
23.03.19	Samstag	Wochenend Kompaktkurs Familien 10:00-12:00		Yoga 10:00-11:30
24.03.19	Sonntag	Wochenend Kompaktkurs Familien 10:00-12:00		
25.03.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
26.03.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
27.03.19	Mittwoch	Schnupperkurs Anfänger 19:00-21:00		Yoga 19:45-21:15
28.03.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
29.03.19	Freitag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 19:00-21:00		
30.03.19	Samstag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		Yoga 10:00-11:30
31.03.19	Sonntag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		

April		Kurs Anfänger/Kids 6-10/Familien	Kurs Fortgeschrittene/Kids 10-14	Yoga
01.04.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
02.04.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
03.04.19	Mittwoch	Schnupperkurs Anfänger 19:00-21:00	Boulderführerschein 17:30-18:30	Yoga 19:45-21:15
04.04.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
05.04.19	Freitag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 19:00-21:00	
06.04.19	Samstag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	Yoga 10:00-11:30
07.04.19	Sonntag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	
08.04.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
09.04.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
10.04.19	Mittwoch	Erwachsenenkurs Anfänger Girls only 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene Girls only 19:45-21:15	Yoga 19:45-21:15
11.04.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
12.04.19	Freitag	Schnupperkurs Anfänger 19:00-21:00		
13.04.19	Samstag	Schnupperkurs Anfänger 10:00-12:00		Yoga 10:00-11:30
14.04.19	Sonntag	Schnupperkurs Familien 10:00-12:00		
15.04.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
16.04.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
17.04.19	Mittwoch	Erwachsenenkurs Anfänger Girls only 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene Girls only 19:45-21:15	Yoga 19:45-21:15
18.04.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
19.04.19	Freitag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 19:00-21:00		
20.04.19	Samstag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		Yoga 10:00-11:30
21.04.19	Sonntag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		
22.04.19	Montag			
23.04.19	Dienstag			
24.04.19	Mittwoch			
25.04.19	Donnerstag			
26.04.19	Freitag			
27.04.19	Samstag			
28.04.19	Sonntag			
29.04.19	Montag			
30.04.19	Dienstag			

Mai		Kurs Anfänger/Kids 6-10/Familien	Kurs Fortgeschrittene/Kids 10-14	Yoga
01.05.19	Mittwoch			
02.05.19	Donnerstag			
03.05.19	Freitag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 19:00-21:00	
04.05.19	Samstag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	Yoga 10:00-11:30
05.05.19	Sonntag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	
06.05.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
07.05.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
08.05.19	Mittwoch	Erwachsenenkurs Anfänger Girls only 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene Girls only 19:45-21:15	Yoga 19:45-21:15
09.05.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
10.05.19	Freitag	Wochenend Kompaktkurs Familien 17:00-19:00		
11.05.19	Samstag	Wochenend Kompaktkurs Familien 10:00-12:00		Yoga 10:00-11:30
12.05.19	Sonntag	Wochenend Kompaktkurs Familien 10:00-12:00		
13.05.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
14.05.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
15.05.19	Mittwoch	Erwachsenenkurs Anfänger Girls only 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene Girls only 19:45-21:15	Yoga 19:45-21:15
16.05.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
17.05.19	Freitag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 19:00-21:00		
18.05.19	Samstag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		Yoga 10:00-11:30
19.05.19	Sonntag	Wochenend Kompaktkurs Anfänger 10:00-12:00		
20.05.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
21.05.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
22.05.19	Mittwoch	Erwachsenenkurs Anfänger Girls only 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene Girls only 19:45-21:15	Yoga 19:45-21:15
23.05.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
24.05.19	Freitag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 19:00-21:00	
25.05.19	Samstag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	Yoga 10:00-11:30
26.05.19	Sonntag		Wochenend Kompaktkurs Fortgeschrittene 10:00-12:00	
27.05.19	Montag	Erwachsenenkurs Anfänger 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene 19:45-21:15	Yoga 18:00-19:30
28.05.19	Dienstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
29.05.19	Mittwoch	Erwachsenenkurs Anfänger Girls only 18:00-19:30	Erwachsenenkurs Fortgeschrittene Girls only 19:45-21:15	Yoga 19:45-21:15
30.05.19	Donnerstag	Kinderkurs (6-10) 16:15-17:45	Kinderkurs (11-14) 18:00-19:30	
31.05.19	Freitag	Schnupperkurs Anfänger 19:00-21:00		



PETZ BOULDERHALLE NEUSTADT
Europastraße 17
67433 Neustadt an der Weinstraße
Telefon: +49 6321 9159839
E-Mail: post@boulderhalle-neustadt.de