

Das PETZ-Kursprogramm für Kinder und Jugendliche

Das PETZ, die Boulderhalle in Neustadt, bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, unter Anleitung in regelmäßig wöchentlich stattfindenden Kursen den Bouldersport auszuüben. Bereits mehr als einhundert Kinder nutzen dieses Angebot, entweder als sportliche Freizeitbeschäftigung oder auch in den Förder- und Leistungskursen. Daneben bietet das PETZ in den Ferien Kompaktkurse für die Dauer einer Woche an. Auch diese Kurse sind sehr beliebt.

● Was ist Bouldern?

Bouldern ist Klettern in seiner reinen Form, ohne jegliche technische Hilfsmittel. In der Halle wird es an niedrigen Wänden ausgeübt, an die Griffe und Tritte angebracht werden. Da die Wände nicht hoch sind, und da ein Sprung oder Sturz durch Matten abgefangen wird, ist diese Art des Kletterns wenig verletzungsanfällig, vorausgesetzt, man beachtet einige Grundregeln.

● Ist Bouldern gesund?

Beim Bouldern werden nahezu alle Muskeln gebraucht. Vor allem stärkt es den Oberkörper und verbessert auf diese Weise die Haltung. Bouldern fördert aber nicht nur die Kraft, sondern auch Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn, Konzentration und strategisches Denken.

● Warum ist Bouldern so beliebt?

Bouldern macht vor allem viel Spaß, vielleicht auch, weil es – anders als viele Schulsportarten – nicht standardisiert ist, sondern einen großen individuellen Spielraum bei seiner Ausübung zulässt. Jeder kann und muss seinen eigenen Weg durch die Wand finden, und es gibt dabei keine Möglichkeit zu schummeln.

● Ab welchem Alter können Kinder an den Kursen teilnehmen?

Grundsätzlich können Kinder ab dem Alter von sechs Jahren an den Kursen teilnehmen. Kinder, die jünger als acht Jahre sind, müssen vor einer Teilnahme an einem Kurs ein Assessment machen.

● Ist ein Probetermin im Kurs möglich (Schnuppern)?

Ein Probetermin in einem laufenden Kurs ist grundsätzlich nicht möglich. Ganz allgemein benötigen neue Teilnehmer in einem Kurs anfangs eine erhöhte Aufmerksamkeit der Trainer, was sich negativ auf den übrigen Kurs auswirkt. Wer sich noch nicht sicher ist, ob ein Kurs das Richtige ist, kann gerne ein Assessment buchen.

● Was ist ein Assessment?

Im Assessment beurteilt ein Trainer die allgemeinen sportlichen Voraussetzungen des Kindes für das Bouldern, und das Kind kann sich mit den Anforderungen der Kurse vertraut machen. Ein solcher Termin kann nach Vereinbarung Dienstag bis Donnerstag um 16 Uhr stattfinden. Er dauert 45 Minuten und kostet 25 Euro. Wir stellen die Kletterschuhe.

● Brauchen die Kinder besondere Schuhe?

Zum Bouldern benötigen die Kinder Kletterschuhe. In den laufenden Kursen können diese für eine Pauschale von 5 Euro monatlich ausgeliehen werden. Der Kauf eigener Schuhe ist aber



empfehlenswert, da diese besser sind als Leihschuhe. In unserem Shop bieten wir eine Auswahl kindgerechter Schuhe und unsere Trainer und das Thekenpersonal beraten gerne. Teilnehmer unserer Kurse erhalten beim Kauf einen Rabatt von 10 %.

● Ab wann dürfen Kinder alleine Bouldern?

Kinder dürfen ab der Vollendung des vierzehnten Lebensjahres bei uns ohne Begleitung Erwachsener bouldern. Ab dem Alter von 10 Jahren dürfen Kinder alleine Bouldern, wenn sie den Boulderführerschein gemacht haben.

● Was ist der Boulderführerschein?

Besonders erfahrene Kinder, die älter als 10 Jahre sind und die unsere Halle kennen und dort regelmäßig im Rahmen von Kursen oder mit den Eltern zum Bouldern waren, können den Boulderführerschein erwerben. Dann dürfen sie in unserer Halle auch ohne Begleitung bouldern. Termine für den Boulderführerschein werden zweckmäßigerweise nach den Boulderkursen um 17 Uhr vereinbart, sie dauern ca. 20 Minuten und setzen voraus, dass ein Elternteil daran teilnimmt. Der Termin kostet 20 Euro.

● Welche Kurse werden angeboten und was kosten sie?

Normale laufende Kurse

Die laufenden Kurse finden einmal wöchentlich statt, außer an Feiertagen und in den offiziellen landesweiten Schulferien. Der Kurspreis beinhaltet den Eintritt für die Dauer der Kurstermine und das Training durch unsere Trainer. Eine Kündigung der Kursteilnahme ist mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende mit einer E-mail an info@boulderhalle-neustadt möglich (Beispiel: Eine Kündigung zum Ende August muss spätestens am 31. Mai eingehen).

Die laufenden Kurse kosten 60 Euro monatlich. Im Monat August erfolgt keine Abbuchung.

Außerdem können Kinder, die an einem der laufenden Kurse teilnehmen, für eine Pauschale von 20 Euro monatlich auch außerhalb der Kurszeiten bei uns bouldern (Kinder ab 10 Jahren brauchen einen Boulderführerschein, bei Kindern unter 10 Jahren ist in diesem Fall eine Begleitperson, die nicht bouldert, frei).

Die Kursgebühr wird jeweils am Monatsanfang abgebucht. Hierfür muss ein SEPA-Mandat erteilt werden.

Leistungskurse

Die Leistungskurse sind für alle diejenigen geeignet, die das "Klettavirus" infiziert hat und die den Klettersport unter kompetenter Anleitung intensiver betreiben wollen. Hierzu gehören Videoanalysen ebenso wie ein Athletiktraining sowie spezielle Testreihen mit unseren Trainingsgeräten. Das Training im Leistungskurs soll auch dazu anleiten, sich eigenverantwortlich weiterzuentwickeln. Das bedeutet, dass alle bereit sind, außerhalb der Zeiten mit Trainerbetreuung zu trainieren. Hierzu bekommen die Teilnehmer für die Dauer der Teilnahme am Leistungskurs jeweils unbegrenzt Eintritt in unsere Halle. Die Leistungskurse finden auch während der Schulferien statt. Der Leistungskurs kostet 100 Euro monatlich.

Kurse in den Ferien

Das PETZ bietet in allen Ferien Kurse an, die jeweils eine Woche dauern. Die genauen Zeiten und Preise werden rechtzeitig vorher auf der [Webseite](#) veröffentlicht. In den Sommerferien nimmt das PETZ an dem Programm „Ferienhits“ der Stadt Neustadt teil.