



Malteser

...weil Nähe zählt.

Bouldern macht Freu(n)de

Ein gemeinsames Boulderprojekt von Glücksgriff und dem Malteser Integrationsdienst



Gratis

**Immer Montags von 18:00 – 20:00 Uhr
Beginn: 11. März**

Bouldern ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felswänden oder in Boulderhallen mit künstlichen Kletterwänden. Man klettert nur bis zu einer Höhe, aus der ohne Verletzungsgefahr von der Wand abgesprungen werden kann.

Bouldern ist eine ganzheitliche Trainingsmethode und kann die gesamte körperlichen Fitness steigern. Die Muskeln werden effektiv genutzt.

Adresse:

**Boulderhalle Glücksgriff,
Zum Lonnenhohl 14,
44319 Dortmund-Wickede
www.gluecksgriff-boulderhalle.de/**

Die Boulderhalle ist von der S-Bahn-Haltestelle Dortmund-Wickede nur 5 Gehminuten entfernt!

Nur mit Anmeldung bei:

simone.streif@malteser.org, 0171-9108782

Simone Streif, Koordinatorin des Malteser Integrationsdienstes.

Maximal 10 Teilnehmende!