



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

## Bouldern macht Freu(n)de

Ein gemeinsames Boulderprojekt von Glücksgriff und dem Malteser Integrationsdienst, um Geflüchtete und Dortmunder\*innen in Kontakt zu bringen.



**Immer montags von 18:00 – 20:00 Uhr**

Mindestalter ist 18 Jahre. Die Kosten für die Teilnahme werden vom Malteser Integrationsdienst übernommen.

**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 Lonnehohl 14,  
44319 Dortmund-Wickede  
[www.gluecksgriff-boulderhalle.de/](http://www.gluecksgriff-boulderhalle.de/)**

Die Boulderhalle ist von der Haltestelle Dortmund-Wickede (S4 und U43) nur 5 Gehminuten entfernt!

**Nur mit Anmeldung bei:**

**[simone.streif@malteser.org](mailto:simone.streif@malteser.org), 0171-9108782  
Simone Streif, Koordinatorin des Malteser  
Integrationsdienstes.**

***Maximal 10 Teilnehmende!***

**Ehrenamtliche Leitung: Joel, Komay & Mone**