

KLuG bouldern ...

Was bringt's?

Beim Bouldern werden nahezu alle Muskelgruppen aktiviert. Durch die unterschiedlichen Bewegungsabläufe und Grifftechniken werden Motorik und Sensorik trainiert und das Körpergefühl gestärkt. Davon profitieren besonders Kinder in ihrer Entwicklung.

Da beim Bouldern ohne Sicherung durch ein Seil geklettert wird, braucht es keinen Partner – der Boulderer ist unabhängig und kann sich voll auf seine Aufgabe an der Wand konzentrieren. Die meisten Routen oder sogenannten «Boulder-Probleme» bestehen in der Regel aus vier bis acht Zügen. Ist ein Problem gelöst, erfährt der Boulderer ein hohes Mass an Selbstwirksamkeit. Dabei sorgt das Erfolgserlebnis sogleich für die nötige Motivation, um das nächste Problem in Angriff zu nehmen. Aber Vorsicht, Bouldern kann süchtig machen.

Gesund bouldern:

- stärkt die Muskulatur
- stabilisiert den Rücken, lindert Schmerzen und beugt ihnen vor
- mobilisiert Muskeln und Gelenke
- löst Verspannungen
- verbessert die Körperwahrnehmung
- stärkt Sensorik und Motorik
- verbessert Konzentration und Ausdauer
- stärkt das Selbstwertgefühl

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.boulderarea.ch

www.freiruum.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.