

Kletterprogramm Winter 2018/19

Teilnahmeberechtigt: Kinder ab 10 bis 13 Jahre.

Leiter: Adi Kälin Tel 079 224 66 44
Martin Burgener Tel 079 222 56 08

Kursdauer: Mitte Dezember bis Mitte April

Kursziel: Einführung der Kinder ins Klettern
Spielerische Schulung der Klettertechnik

Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Verantwortung

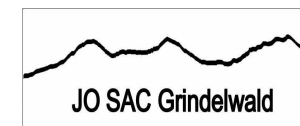
Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 5.00/an der Kletterwand CHF 15.00

Jeweils am Vortag muss der Leiter per sms informiert werden, ob du teilnimmst oder nicht.

Kibe Klettern

mail: adiguide@gmx.ch

mail: martin.guide@bluewin.ch



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
12. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Einschreiben, spielerische Einführung ins Bouldern	Martin
19. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Fusstechnik	Adi
9. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Weiterführung Training Fusstechnik	Adi
16. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Verschiedene Fusstechniken spielerisch anwenden	Martin
23. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Greiftechnik	Adi
30. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Weiterführung Training Greiftechnik	Adi
13. Feb.	13.15 - 17.30	Kletterhalle	4,25h	Topropoe Klettern	Adi
27. Feb.	13.15 - 17.30	Kletterhalle	4,25h	Fusstechniken	Adi
06.03.2019	13.15 - 17.30	Kletterhalle	4,25h	verschiedene Routen ausprobieren	Adi
20.03.2019	13.15 - 17.30	Kletterhalle	4,25h	Greiftechniken	Adi
27.03.2019	13.15 - 17.30	Kletterhalle	4,25h	Klettern im Vorstieg	Adi
17.04.2019	14.00 - 17.30	Indoorseilpark	3,5h	Begehung diverser Routen	Adi