

**Kletterprogramm Winter 2018/19**

Teilnahmeberechtigt: Kinder ab 1.Klasse bis Jahrgang 2009

Leiter: Rosmarie Bleuer Tel 079 718 14 21  
Laura Bomio Tel 079 740 12 17**Kids Bouldern**mail: edelweiss@gleckstein.ch  
mail: laurabomio@hotmail.com

Kursdauer: Anfang Dezember bis Ende März

Kursziel: Einführung der Kinder ins Bouldern und Klettern

Spielerische Schulung der Klettertechnik

Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Verantwortung

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 5.00 oder pauschal für ganzen Winter CHF 60.-

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

Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
03. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Einschreiben, spielerische Einführung ins Bouldern	Rosi/Laura
10. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Spielerische Einführung ins Bouldern	Rosi/Laura
17. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Training Fusstechnik	Rosi/Laura
07. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Weiterführung Training Fusstechnik	Rosi/Laura
14. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Verschiedene Fusstechniken spielerisch anwenden	Rosi/Laura
21. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Training Greiftechnik	Rosi/Laura
28. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Weiterführung Training Greiftechnik	Rosi/Laura
04. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Verschiedene Greiftechniken spielerisch anwenden	Rosi/Laura
11. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Rosi/Laura
18. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	verschiedene Routen ausprobieren, einzelne Züge üben	Rosi/Laura
25. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Projektroute wählen	Rosi/Laura
04. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Züge vom Projekt ausbouldern	Rosi/Laura
11. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Projekt üben und klettern	Rosi/Laura
18. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Wie entstehen die Boulderrouten? Wir schrauben selber eine Route!	Rosi/Laura
25. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Vom Bouldern zum Bergsteigen. Wir stellen das KiBe vor, für Kinder ab Jg 2009	Rosi/Laura
1. April.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Abschluss, kleines Boulderturnier	Rosi/Laura