

**Kletterprogramm Winter 2019/20****Kids Bouldern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder 1. Klasse bis Jahrgang 2010

Ab 10 Kinder führen wir 2 Gruppen: alle 2 Wochen im Wechsel, Gruppen rot/blau.

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

Kursdauer: Dezember bis 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 40.-

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

Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
3. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Einschreiben, spielerische Einführung ins Bouldern. Gruppeneinteilung	Rosi/Laura
9. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Training Fusstechnik	Rosi/Laura
16. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Training Fusstechnik	Rosi/Laura
6. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Training Greiftechnik	Rosi/Laura
13. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Training Greiftechnik	Rosi/Laura
20. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Rosi/Laura
27. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Rosi/Laura
3. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Rosi/Laura
10. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Rosi/Laura
17. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Bouldern: Schwerpunkt Taktik	Rosi/Laura
24. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Bouldern: Schwerpunkt Taktik	Rosi/Laura
2. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Rosi/Laura
9. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Rosi/Laura
16. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Wie entstehen die Boulderrouten? Wir schrauben selber eine Route!	Rosi/Laura
23. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Wie entstehen die Boulderrouten? Wir schrauben selber eine Route!	Rosi/Laura
30. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Abschluss, kleines Boulderturnier	Rosi/Laura
6. April.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Abschluss, kleines Boulderturnier	Rosi/Laura