

**Kletterprogramm Winter 2019/20****KiBe Klettern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder Jahrgänge 2008 und 2009

Leiter: Laura Bomio Tel 079 740 12 17 mail: laurabomio@hotmail.com  
Adi Kählin Tel 079 224 66 44 mail: adiguide@gmx.ch

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 pro 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
2. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Einschreiben, spielerische Einführung ins Bouldern	Laura
9. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Fusstechnik	Laura
6. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Greiftechnik	Laura
20. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Fuss- und Greiftechnik kombinieren	Laura
3. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Verschieden Techniken anwenden	Laura
17. Feb.	18.00 - 20.00	Boulderraum	2h	Wir lernen den 8er! Anschliessend Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Laura
2. März.	18.00 - 20.00	Boulderraum	2h	Wir lernen den Halbmastwurf! Anschliessend Bouldern: Schwerpunkt Taktik	Laura
16. März.	18.00 - 20.00	Boulderraum	2h	Wir lernen abseilen! Anschliessend Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Laura
30. März.	18.30 - 19.30	Boulderraum	1h	Abschlussturnier im Boulderraum. Das Seil wird auch zum Einsatz kommen!	Laura