

Kletterprogramm Winter 2021/22**Kids Bouldern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder 1. Klasse bis Jahrgang 2012

Für die Kinder findet das Training alle 2 Wochen statt. Zeiten: Gruppen 1 & 3: 17:00-18:00. Gruppe 2: 18:00-19:00.

Leiter: Rosmarie Bleuer Tel 079 718 14 21 mail: rosi.bleuer@gmail.com
 Laura Bomio Tel 079 740 12 17 mail: laurabomio@hotmail.com

Kursdauer: Mitte November bis Ende März. Kein Training möglich im Februar (Hochsaison).

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 6.00

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



| Datum | Zeit | Treffpunkt | Dauer | Thema | Leiter |
|-----------|---------------|-------------|-------|---|-----------------|
| 15. Nov. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Start Gruppe 1. Spielerische Einführung ins Bouldern. | Laura |
| 15. Nov. | 18.00 - 19.00 | Boulderraum | 1h | Start Gruppe 2. Spielerische Einführung ins Bouldern. | Laura |
| 22. Nov. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Start Gruppe 3. Spielerische Einführung ins Bouldern. | Laura |
| 29. Nov. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 1. Training Fusstechnik | Rosi |
| 29. Nov. | 18.00 - 19.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 2. Training Fusstechnik | Rosi |
| 6. Dez. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 3. Training Fusstechnik | Rosi/evtl. Adi |
| 13. Dez. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 1. Training Greiftechnik | Rosi |
| 13. Dez. | 18.00 - 19.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 2. Training Greiftechnik | Rosi |
| 20. Dez. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 3. Training Greiftechnik | Rosi/ evtl. Adi |
| 10. Jan. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 1. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden | Rosi/Laura |
| 10. Jan. | 18.00 - 19.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 2. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden | Rosi/Laura |
| 17. Jan. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 3. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden | Rosi/Laura |
| 24. Jan. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Kraft | Rosi/Laura |
| 24. Jan. | 18.00 - 19.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Kraft | Rosi/Laura |
| 31. Jan. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Kraft | Rosi/Laura |
| 7. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Taktik & Ausdauer | Rosi/Laura |
| 7. März. | 18.00 - 19.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Taktik & Ausdauer | Rosi/Laura |
| 14. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Taktik & Ausdauer | Rosi/Laura |
| 21. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 1. Abschlussturnier | Rosi/Laura |
| 21. März. | 18.00 - 19.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 2. Abschlussturnier | Rosi/Laura |
| 28. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Gruppe 3. Abschlussturnier | Rosi/Laura |