

Kletterprogramm Winter 2021/22

Stufe Einsteiger/ Fortgeschrittene

Leiter: Martin Burgener 079 22 56 08

Beat Wenger 079 233 32 15

Kursdauer: JOII 18.10.2021 bis 31.01.2022 /7/ Für JOI ab 15.11.2021 bis 31.01.2022

Kursziel: Steigerung der Boulderniveaus

Fördern der Freundschaften für Kletter-Ski-und Bergtouren.

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 6.00 Auch für Abobesitzer, Pauschal CHF 80.00

Anmeldung: Jeweils am Vorabend per WhatsApp.

JO I/ JO II

12-20 Jahre



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
18.10.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Standortbestimmung, Ziele bestimmen	Martin
25.10.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Muskelaufbautraining/ Techniktraining	Martin
01.11.2021	17.45	Boulderraum	3 h	Muskelaufbautraining/ Techniktraining	Martin
08.11.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Muskelaufbautraining/ Techniktraining	Martin
15.11.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Muskelaufbautraining/ Techniktraining	Martin
22.11.2021	17.45	Boulderraum	3 h	Maximalkrafttraining/ Techniktraining	Martin
29.11.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Maximalkrafttraining/ Techniktraining	Martin
06.12.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Maximalkrafttraining/ Techniktraining	Martin
13.12.2021	17.45	Boulderraum	3 h	Maximalkrafttraining/ Techniktraining	Martin
20.12.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Ausdauertraining/ Techniktraining	Martin
03.01.2022	19.00	Boulderraum	1.5 h	Ausdauertraining/ Techniktraining	Beat
10.01.2022	17.45	Boulderraum	3 h	Ausdauertraining/ Techniktraining	Beat
17.01.2022	19.00	Boulderraum	1.5 h	Ausdauertraining/ Techniktraining	Beat
24.10.2022	19.00	Boulderraum	1.5 h	Rhythmus/ Beweglichkeit	Beat
31.01.2022	17.45	Boulderraum	3 h	Rhythmus/ Beweglichkeit	Beat

Version: 18.11.2021