

Kletterprogramm Winter 2022/23**KiBe Klettern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder Jahrgänge 2011 und 2012

Leiter: Adi Kälin

Tel 079 224 66 44

mail: adiguide@gmx.ch



Kursdauer: Mitte Dezember bis Anfang April

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. Pro Nami in der Kletterhalle CHF 15.-

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

Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
12. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Einschreiben, spielerische Einführung ins Bouldern	Adi
9. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Fusstechnik	ev. Adi
23. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Greiftechnik	Adi
6. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Fuss- und Greiftechnik kombinieren	ev. Adi
20. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Verschieden Techniken anwenden	Adi
08.03.2022	13.00 - 16.00	Kletterhalle	3h	Klettern mit Seil in der Halle. Sicher sichern, anseilen und klettern.	Adi
22.03.2022	13.00 - 16.00	Kletterhalle	3h	Klettern mit Seil in der Halle. Sicher sichern, anseilen und klettern.	Adi
05.04.2022	13.00 - 16.00	Kletterhalle	3h	Klettern mit Seil in der Halle. Sicher sichern, anseilen und klettern.	Adi
12.04.2022	13.00 - 16.00	Sportzentrum	3h	Begehung des Indoor- Seilparks. Abschluss Winterprogramm	Adi