

Kletterprogramm Winter 2022/23**Kids Bouldern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder 1. Klasse bis Jahrgang 2013

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

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

Kursdauer: Dezember bis Ende März/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

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

Anmeldung: bis 24.11.22 per Whatsapp oder Mail an Laura



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
05. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 1. Spielerische Einführung ins Bouldern.	
05. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 2. Spielerische Einführung ins Bouldern.	
12. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 3. Spielerische Einführung ins Bouldern.	
19. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Fusstechnik	
19. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Fusstechnik	
09. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Training Fusstechnik	
16. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Greiftechnik	
16. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Greiftechnik	
23. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Training Greiftechnik	
30. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	
30. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	
06. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	
13. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	
13. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	
20. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	
27. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	
27. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	
06. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	
13. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Schwerpunkt Taktik	
13. März.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Schwerpunkt Taktik	
20. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Schwerpunkt Taktik	
27. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Abschlussturnier	
27. März.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Abschlussturnier	
03. April.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Abschlussturnier	