

Kletterprogramm Winter 2023/24**Kids Bouldern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder 1. Klasse bis Jahrgang 2014

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 oder CHF 40.- für den ganzen Winter

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
04. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 1. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Laura / Rosi
04. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 2. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Laura / Rosi
11. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 3. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Rosi / Renate
18. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Fusstechnik	Laura / Renate
18. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Fusstechnik	Laura / Renate
08. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Training Fusstechnik	Ursina / Flurina
15. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Greiftechnik	Renate / Flurina
15. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Greiftechnik	Renate / Flurina
22. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Training Greiftechnik	Laura / Rosi
29. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Flavia / Ursina
29. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Flavia / Ursina
05. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Flurina / Renate
12. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Rosi / Renate
12. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Rosi / Renate
19. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Flavia / Flurina
26. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Flavia / Ursina
26. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Flavia / Ursina
04. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Laura / Renate
11. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Schwerpunkt Taktik	Laura / Ursina
11. März.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Schwerpunkt Taktik	Laura / Ursina
18. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Schwerpunkt Taktik	Flurina / Ursina
25. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Abschlussturnier	Rosi / Renate
25. März.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Abschlussturnier	Rosi / Renate
08. April.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Abschlussturnier	Laura / Ursina