

Kletterprogramm Winter 2024/25**Kids Bouldern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder 1. Klasse bis Jahrgang 2015

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: Laura Bomio Tel 079 740 12 17 mail: laurabomio@hotmail.com

Kursdauer: Dezember bis Ende März

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 die Leiterin per sms oder whatsapp-Gruppe informiert werden, ob du teilnimmst oder nicht.

Anmeldung: bis 22.11.24 per Whatsapp oder Mail an Laura



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Hauptleiterin
02. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 1. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Laura
02. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 2. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Laura
09. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 3. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Laura
16. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Fusstechnik	Renate
16. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Fusstechnik	Renate
06. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Training Fusstechnik	Ursina
13. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Greiftechnik	Laura
13. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Greiftechnik	Laura
20. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Training Greiftechnik	Laura
27. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Laura
27. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Laura
03. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Renate
10. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Ursina
10. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Ursina
17. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Laura
24. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Renate
24. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Renate
03. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Ursina
10. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Schwerpunkt Taktik	Rosi
10. März.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Schwerpunkt Taktik	Rosi
17. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Schwerpunkt Taktik	Laura
24. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Abschlussturnier	Ursina
24. März.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Abschlussturnier	Ursina
31. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 3. Abschlussturnier	Rosi