

Kletterprogramm Winter 2025/26**Kids Bouldern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder 1. Klasse bis Jahrgang 2016

Für die Kinder findet das Training alle 2 Wochen statt. Zeit jeweils 17:00-18:00.

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 21.11.25 per Whatsapp oder Mail an Laura



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Hauptleiterin	2.Leiterin
01. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 1. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Laura	Ursina
08. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Start Gruppe 2. Spielerische Einführung ins Bouldern.	Laura	Renate
15. Dez.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Fusstechnik	Ursina	Rosi
05. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Fusstechnik	Ursina	Rosi
12. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Training Greiftechnik	Laura	Flavia
19. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Training Greiftechnik	Renate	Flavia
26. Jan.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Renate	Flavia
02. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden	Rosi	Flavia
09. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Ursina	Flavia
16. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Kraft	Laura	Ursina
23. Feb.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Ursina	Rosi
02. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer	Renate	Ursina
09. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Schwerpunkt Taktik	Renate	Rosi
16. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Schwerpunkt Taktik	Renate	Ursina
23. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 1. Abschlussturnier	Laura	Ursina
30. März.	17.00 - 18.00	Boulderraum	1h	Gruppe 2. Abschlussturnier	Laura	Ursina