



Boulder Schnupperkurs im Griffig 2024

Dienstag, 5. / 12. / 19. März 2024

Zeiten

Nachmittagskurs: 15:30-17:30

Abendkurs: 18:00-20:00

Treffpunkt Holztreppe Kletterhalle Griffig in Uster

Idee

In diesen 3 Nachmittagen/Abenden an je 2 Stunden verbessern wir die Klettertechniken und erlernen neue Bewegungsmuster. Bouldern ist der ideale Ort um die Bewegungskreativität zu erweitern, dynamisches Klettern zu lernen und das Gleichgewicht zu stärken. Mögliche Themen: Greifen, Treten, Visualisieren, Steil klettern, Hooken, Dynamos, Gleichgewicht.

Runterspringen? Lieber nicht

Wir machen alle Übungen bodennah, d.h. springen maximal von einem halben Meter auf die weichen Matten.

Voraussetzungen

Du brauchst Kletterfinken und Lust Neues auszuprobieren. Boulderkenntnisse sind keine notwendig. Dieser Kurs ist auch ideal, wenn du beim Seilklettern nicht mehr weiter kommst. Bouldern und Seilklettern "helfen" sich gegenseitig.

Kosten

Kurskosten: 120.- plus den Bouldereintritt im Griffig

Anmeldung

Per Mail: franziska.fritschi@gmx.ch oder telefonisch auf 079 379 85 49

Der Kurs findet ab mind. 4 Teilnehmern statt. Maximale Teilnehmer sind 6.

Infos/Fragen Kursleitung

Fränzi Fritschi, franziska.fritschi@gmx.ch, 079 379 85 49, www.fränzifritschi.ch