Kinder- und Jugendtraining

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14:00- 15:00	Kindertraining **Vorschule - 1. Klasse**	Kindertraining **Vorschule - 1. Klasse**		Kindertraining **Vorschule - 1. Klasse**	Kindertraining **Vorschule - 1. Klasse**
15:15 - 16:45	Kindertraining **3.-5. Klasse**	Kindertraining **3.-5. Klasse**	Kindertraining **2.-4. Klasse**	Kindertraining **2.-4. Klasse**	
17:00 - 18:00			Kindertraining **Vorschule - 1. Klasse**	Kindertraining **Vorschule - 1. Klasse**	
17:00 - 18:30	Kindertraining **2.-4. Klasse**	Jugendtraining **10-14 Jahre**			
18:15 - 20:15				Kindertraining **2.-4. Klasse**	
18:30 - 20:00	Jugendtraining **10-14 Jahre**		Jugendtraining **14-17 Jahre**		

Bouldern aktiviert nahezu alle Muskelgruppen, fördert eine gerade Haltung und stabilisiert Rumpf und Rücken -
Das perfekte Ganzkörpertraining!

Je nach Route werden unterschiedliche Fähigkeiten gefördert:
Balance, Koordination, Kraft, Motorik, Konzentration, Lagebeziehungen (rechts-links-oben-unten), taktisches Denken, Lösungskompetenz, Entscheidungs - und Durchhaltevermögen, Körpergefühl und Beweglichkeit-
Das ideale Gehirntraining!

Bouldern stärkt unser Selbstwertgefühl, gibt uns Halt, lässt uns unsere Grenzen ausloten, potenziert unsere Synapsen und fördert im Gemeinschaftserlebnis unsere soziale Kompetenz -
Physische und psychische Bewegung die Spaß macht!

Fortlaufende Kurse - Quereinsteigen ist jederzeit möglich
Vorschulalter - 1. Schulklasse - 60 Minuten - ein/e Trainer/in betreut 6 Kinder
7-17 Jahre - 90 Minuten - ein/e Trainer/in betreut 8 Kinder/ Jugendliche

Anmeldung zu einer kostenlosen, unverbindlichen Schnupperstunde:
0176 11745530

Wir freuen uns auf Euch!