



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	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 - 19:45			Jugendtraining 14-17 Jahre	Kindertraining 2.-4. Klasse	
18:30 - 20:00	Jugendtraining 10-14 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 Gehirntaining!

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!

Unsere Boulderrouten werden regelmäßig umgeschraubt, so entstehen immer neue Boulderrätsel an der Wand.

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!