



Kinder- und Jugendtraining

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14:00- 15:00	Kindertraining 5-7 Jahre	Kindertraining 5-7 Jahre	Kindertraining 5-7 Jahre	Kindertraining 5-7 Jahre	Kindertraining 5-7 Jahre
15:15 - 16:45	Kindertraining 7-10 Jahre	Kindertraining 7-10 Jahre	Kindertraining 7-10 Jahre	Kindertraining 7-10 Jahre	
17:00 - 18:00	Kindertraining 5-7 Jahre			Kindertraining 5-7 Jahre	
17:15 - 18:15			Kindertraining 5-7 Jahre		
17:00 - 18:30	Jugendtraining 10-13 Jahre	Jugendtraining 10-13 Jahre			
18:15 - 19:45				Kindertraining 7-10 Jahre	
18:45 - 19:15			Jugendtraining 14-16 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!

Halbjahreskurse: Quereinsteigen ist jederzeit möglich

- Anfang bayrische Schulzeit - bayrische Faschingsferien

- Bayrische Faschingsferien - Ferienanfang bayrische Sommerferien

Anmeldung zu einer kostenlosen, unverbindlichen Schnupperstunde:

0176 11745530

Wir freuen uns auf Euch!