



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	
17:15 - 18:15			Kindertraining 5-7 Jahre		
17:00 - 18:30	Kindertraining 7-10 Jahre	Jugendtraining 10-13 Jahre			
18:15 - 19:45				Kindertraining 7-10 Jahre	
18:30 - 20:00	Jugendtraining 10-13 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!

Fortlaufende Kurse - Quereinsteigen ist jederzeit möglich

5-7 Jahre - 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!