

## Kurs für Erwachsene

# Boulder Grundkurs

Du willst richtig Bouldern? Im Momentum Boulder Kurs bringen Dir unsere Profis alle nötigen Basics bei, um danach in lockerer Atmosphäre knifflige Boulder zu lösen und Dich stetig zu verbessern.

### ZIELGRUPPE

Der Kurs richtet sich an Anfänger (ab 16 Jahre). Im Rahmen des Kurses gehen wir zusätzlich auf die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer ein.

### INHALT

Erlernen der Grundtechnik:

- Aufwärmen
- Krafttraining
- Grundbewegungen
- Klettertechniken

### KURSUMFANG

3 Termine à 1.5 Stunden

Termine siehe Website [www.momentumolten.ch](http://www.momentumolten.ch)

### ORT

Momentum Halle an der Industriestrasse 142 in Olten  
(direkt neben dem Silo)

### TEILNEHMERZAHL

ab 3 bis max. 6 Personen

### AUSRÜSTUNG

Legere Kleidung, Kletterfinken können auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden

### KOSTEN

120 CHF inkl. Leihmaterial / exkl. Halleneintritt  
(bis 24 Jahre 100 CHF)

### ANMELDUNG

[kurse@momentumolten.ch](mailto:kurse@momentumolten.ch)

Stichwort: Boulder Grundkurs für Erwachsene

oder via Telefon 062 216 88 88