

Kurs für Erwachsene

Boulder Kurs Ü50

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 Deinen Körper fit zu halten.

ZIELGRUPPE

Der Kurs ist speziell auf die Alters-spezifische Bedürfnisse abgestimmt (ab ca. 50 Jahre) und richtet sich an Anfänger. 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 Stunde

Termine siehe Website 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

ANMELDUNG

kurse@momentumolten.ch

Stichwort: Boulder Kurs Ü50

oder via Telefon 062 216 88 88