

Kurs für Erwachsene

Boulder Technikkurs

Du boulderst regelmässig und suchst neue Impulse, um Dich im Bouldern zu verbessern? In diesem Kurs lernst und übst Du neue Klettertechniken, um auch in grünen und blauen Routen im Momentum eine gute Figur zu machen.

ZIELGRUPPE

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Boulder Erfahrung, die sich individuell verbessern und spezifisch Kraft aufbauen wollen. Im Rahmen des Kurses gehen wir auch auf die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer ein.

INHALT

- Spezifische Klettertechniken (Manteln, Eindrehen, Dachtechniken, Hooken usw.)
- Kraft und Ausgleichstraining
- Schulung verschiedener Kraftbereiche

KURSUMFANG

3 Termine à 2 Stunden

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

180 CHF inkl. Leihmaterial / exkl. Halleneintritt

ANMELDUNG

kurse@momentumolten.ch

Stichwort: Bouldern Technikkurs

oder via Telefon 062 216 88 88