



Boulderkurs zur Verfeinerung der Klettertechnik für Anfänger Grad B

Kannst du im Boulderraum vom Alten Spital den Schwierigkeitsgrad A klettern und bist daran interessiert deine Klettertechnik zu Verfeinern? Dann ist der neue Technikkurs genau das Richtige für dich!

Kursinhalt:

- Allgemeine Informationen: Aufwärmen, ausklettern, Standardbewegung, Trainingsmöglichkeiten, Crashpad, Magnesium, Regeln, drinnen/draussen, Führer der Gebiete, Verhalten in den Gebieten und Hallen
- Fusstechnik (Trittwechsel, sauberes Stehen), Eindrehen, Ägypter
- Körperspannung, Sloper (Greiftechnik)
- Dynamik und lange Züge
- Hooken (Toe- und Foothook)

Mindestalter: ab 18 Jahren

Teilnehmerzahl: min. 4 Personen und max. 6 Personen

Kursdaten: Sonntagabend 12.11., 19.11., 26.11. und 3.12.2017

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Dauer: 4 x à je 2 Stunden

Kurskosten Fr. 200.—

Keine Teilrückerstattung bei Unfall/Krankheit oder Versäumnis. Falls ein Teilnehmer vor dem Kursbeginn einen Unfall hat oder krank wird, erhält er gegen Vorweisung eines Arzzeugnisses Rückerstattung oder kann das Guthaben von Fr. 200.— für einen späteren Kurs verwenden.

Es gilt das Boulderraum-Reglement vom Alten Spital Solothurn.
Versicherungen sind Sache des Teilnehmers.

Bist du interessiert? Dann melde dich telefonisch bei Jeannine David 032 626 24 44 oder per Mail jeannine.david@altesspital.ch

Das Alte Spital Solothurn und das Leiterteam freuen sich auf viele motivierte Interessenten