

# TECHNIK-UND TRAININGSBOULDERKURS 1

- KURSinHALTE:** Techniktraining, individuell zugeschnitten, Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden, sinnvolles Aufwärmen, Einklettern, Ausklettern und Ausdehnen, gemeinsam Bouldern
- TEILNEHMERZAHL:** Mind. 4 Personen  
Max. 8 Personen
- VORAUSSETZUNGEN:** Der Kurs richtet sich vom geübten Einsteiger bis zum Könner.
- KOSTEN:** Kurskosten: 140 Franken  
Die Eintrittsgebühren für die Boulderhalle B2 sind nicht in den Kurskosten enthalten und sind Sache der TeilnehmerInnen. Die Kurskosten sind am ersten Kurstag bar zu bezahlen.
- DATEN:** Freitags: 18.02.11 / 25.02.11 / 04.03.11 / 11.03.11 / 18.03.11 / 25.03.11
- ZEIT:** 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
- ORT:** Boulderhalle B2, Hardstrasse 46, 4133 Pratteln
- ANMELDUNG:** Mail: [info@bewegungsfreude.ch](mailto:info@bewegungsfreude.ch)      Telefonisch: 076 449 38 05
- LEITUNG:** Scheuber Diego      Dipl. Bewegungspäd.      Swiss Olympic Trainer      Erwachsenenbildner  
Pfammatter Daniel      Sportwissenschaftler      Sportlehrer