Leidenschaft klettern
Im Grünhof 2 | CH-8180 Bülach
info@leidenschaft-klettern.ch
www.leidenschaft-klettern.ch

Es ist wieder Wintertraining angesagt!

Das Ziel ist die kletterspezifische Steigerung von Kraft und Ausdauer und deren koordinative Anpassung an die Wand.

Wir trainieren in Form eines Zirkeltrainings und pushen uns gegenseitig, die Belastung wird aber immer persönlich angepasst. Es ist ein hartes Training und erfordert Leistungsbereitschaft.

Teilnahmebedingungen	**Teilnehmer pro Kurs / Gruppe**	**Kurskosten** (pro Teilnehmer)
• Alter ab 18 Jahren • Kletterniveau 6a • Bouldern B2 - B3 • Wille fürs Training	• Min. 3 / Max. 6 Teilnehmer	• 10 Trainings CHF 220.- • *bei weniger Trainings Kosten nach Absprache* • Eintritt und Material: exklusive

Anmeldung

- Am liebsten via an Rachel Kernen: rkernen@leidenschaft-klettern.ch oder an Stephan Meier: smeier@leidenschaft-klettern.ch

Mittwochkurs

Daten	**Kursort**
Do 07.01. - 20.00 - 21.30 Uhr* 20.01., 03.02., 17.02. , 02.03., 16.03., 30.03. 2016 **Dauer:** 20:30 - 21:30 Uhr	Kletterzentrum Milandia Im Grossriet 1 CH-8606 Greifensee **Kursleitung**
Anzahl Trainings: 7 **Kurskosten** (pro Teilnehmer)**:** CHF 220.-	Regula Fürer, Kletterlehrerin SBV, BTA – Berufstrainerin Swiss Olympic)

Die Teilnehmer sollen jeweils um 20.30 Uhr bereits aufgewärmt sein!

*Am 1. Training (= Do 07.01.16) werden den Teilnehmern neben dem Training auch noch Einwärm-Inputs mitgeben bzw. gezeigt für das selbstständige Aufwärmen.

Dienstagkurs

Daten	**Kursort**
05.01., 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 9.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2016 **Dauer:** 19:00 - 20:15 Uhr	Kletterzentrum Gaswerk AG Industrie Gaswerk Nord Kohlestr. 12b CH-8952 Schlieren-Zürich **Kursleitung**
Anzahl Trainings: 11 **Kurskosten** (pro Teilnehmer)**:** CHF 320.-	Montserrat Guasch unter der Leitung von Rachel Kernen