

A young girl with light brown hair, wearing a pink and white patterned shirt, is climbing a bouldering wall. She is looking upwards with a focused expression. The wall is light-colored with various colored holds (blue, red, yellow). The background is slightly blurred, showing more of the climbing area.

**GB**

**2022**

**grindelboulder.ch**

**KINDER- UND JUGENDTRAINING**

**BOULDERN  
FÜR KIDS**

**GrindelBoulder, Grindelstrasse 12, 8303 Bassersdorf**

# Kindertraining

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren geeignet.

Montagskurs 16:30 – 18:00 Uhr  
Mittwochsкурс I 13:15 – 14:45  
Mittwochsкурс 2 15:00 – 16:30 Uhr

## Kindertraining Winter

03. Januar – 14. Februar 2022  
7x Montag  
CHF 210.00

05. Januar – 16. Februar 2022  
7x Mittwoch  
CHF 210.00

## Kindertraining Frühling

07. März – 11. April 2022  
6x Montag  
CHF 180.00

09. März – 13. April 2022  
6x Mittwoch  
CHF 180.00

## Kindertraining Sommer

02. Mai – 27. Juni 2022  
8x Montag  
CHF 240.00 Am 06. Juni findet kein Kurs statt

04. Mai – 29. Juni 2022  
9x Mittwoch  
CHF 270.00

## Kindertraining Herbst

05. September – 03. Oktober 2022  
5x Montag  
CHF CHF 150.00 Am Knabenschiessen findet das Training statt

07. September – 05. Oktober 2022  
5x Mittwoch  
CHF 150.00

## Kindertraining Weihnachten

24. Oktober – 19. Dezember 2022  
9x Montag  
CHF 270.00

26. Oktober – 21. Dezember 2022  
9x Mittwoch  
CHF 270.00

# Jugendtraining

Für Kinder von 10 bis 15 Jahren geeignet.

Montagskurs 18:00 – 19:30 Uhr  
Mittwochsкурс I 16:30 – 18:00

## Jugendtraining Winter

03. Januar – 14. Februar 2022  
7x Montag.  
CHF 210.00

5. Januar – 16. Februar 2022  
7x Mittwoch  
CHF 210.00

## Jugendtraining Frühling

07. März – 11. April 2022  
6x Montag  
CHF 180.00

09. März – 13. April 2022  
6x Mittwoch.  
CHF 180.00

## Jugendtraining Sommer

02. Mai – 27. Juni 2022  
8x Montag.  
CHF 240.00 Am 06. Juni findet kein Kurs statt

04. Mai bis 29. Juni 2022  
9x Mittwoch  
CHF 270.00

## Jugendtraining Herbst

05. September – 03. Oktober 2022  
5x Montag  
CHF 150.00 Am Knabenschiessen findet das Training statt

07. September – 05. Oktober 2022  
5x Mittwoch  
CHF 150.00

## Jugendtraining Weihnachten

24. Oktober – 19. Dezember 2022  
9x Montag  
CHF 270.00

26. Oktober – 21. Dezember 2022  
9x Mittwoch  
CHF 270.00



## KINDER- UND JUGENDTRAINING

Bouldern begeistert die ganze Familie und ist eine grossartige Aktivität für Kinder. Es ist entspanntes Klettern auf Absprunghöhe, ohne Kletterseil und -gurt, dafür mit weichen Matten für eine gute Landung. Zudem fördert es das Selbstvertrauen, die Konzentration, die Fitness und das allgemeine körperliche Wohlbefinden. Wir haben spezielle Kinderboulder. Bei diesen Routen sind die Abstände zwischen den Griffen der Körpergrösse der Kinder angepasst.

**Im GrindelBoulder sind wir für ein gelungenes Training für die Kinder ausgerüstet.**

**Trainingsinhalt:** Spielerisches Training für Körperspannung, Beweglichkeit, Maximalkraft, Ausdauer, dynamische und statische Bewegungen sowie das Zusammenspiel der Muskeln im ganzen Körper.

**Besonderes:** Während der Schulferien von Bassersdorf sowie den ganzen Juli und August finden die Kurse nicht statt.

**Anforderungen:** Gute körperliche und geistige Verfassung. Vor allem aber Freude an der Bewegung, Geduld, Ausdauer und Konzentration.

**Altersbegrenzung:** Kindertraining: Kinder von 6 bis 9 Jahren  
Jugendtraining: Kinder von 10 bis 15 Jahren