
Annulationsbedingungen

- ⇒ Bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- ⇒ 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50% der Kosten zurück.
- ⇒ Ab 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen auf Grund von Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist.

Für versäumte Kurstage sowie bei vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Fehlzeiten können nicht nachgeholt werden.

Kursteilnehmer/Innen sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich.

Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bei uns bestellen oder unter www.fragile.ch einsehen.



Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung

Klettertraining 2024

Montag-Nachmittag (5x pro Block)

Kurs 1: 08.01., 22.01., 19.02., 04.03., 18.03.

Kurs 2: 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06.

Kurs 3: 19.08., 02.09., 16.09., 14.10., 28.10.

Kurs 4: 04.11., 11.11., 25.11., 09.12., 23.12.



Leitung: Caro Käser,
IGKA-Kletterinstructorin

Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Kletterhalle PILATUS INDOOR, Root D4

Anmeldeschluss: 18.12.2023

Anmeldung: PILATUS INDOOR, Caro Käser
caro.kaeser@pilatusindoor.ch
Tel. 079 800 89 13

Teilnahmebedingungen:

Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung.
Die Teilnehmenden müssen einige Schritte gehen können.
Eventuell die Fähigkeit haben, mit beiden Händen etwas greifen und festhalten zu können.

Ausgangslage:

Klettern – eine natürliche, erlebnisreiche, motivierende und ganzheitliche Bewegung. Sie ist für den Menschen von Kindesbeinen an eine vertraute Fortbewegungsform. Klettern gehört somit zu den ursprünglichsten Bewegungsformen in der Entwicklung des Menschen. Es fasziniert auch Erwachsene, motiviert, beeinflusst und prägt uns auf allen möglichen Ebenen. Neben den körperlichen Aspekten sind beim Klettern zugleich immer psychische, kognitive sowie soziale Komponenten involviert.

Inhalte:

Unter fachkundiger Betreuung werden während den 5x 1.5 Stunden, die erlernten Grundbewegungen weiter verfestigt. Neue Bewegungsmuster gestalten die Trainings abwechslungsreich. Übungen im Bereich motorische Fähigkeiten, Gleichgewicht und Kraft ergänzen die Kletterstunden. Klettern ist ein Sport der sozialen Beziehungen. Das Gesamterlebnis und die Freude gemeinsam die Herausforderungen an der vertikalen Wand zu meistern, steht im Vordergrund.

Ziel:

Verfestigung der Grundbewegungen im Klettern
Erlernen von neuen Bewegungsmustern
Evtl. Lernen und Anwenden der Sicherungstechnik

Kursleitung:

Caro Käser, IGKA-Kletterinstructorin

Teilnehmerzahl: mind. 4, max. 6 Personen

Ort: PILATUS INDOOR
Park 8
6039 Root D4

Zeit: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Kosten: Mitglieder CHF 275.– (5x)

Zahlung direkt vor Ort Pilatus-Indoor oder mit Rechnung

Hinweis: An Feiertagen, Fasnacht und während den Schulferien findet kein Training statt.

Anreise: Mit S-Bahn bis Haltestelle D4 Root von Luzern und Zug oder Bus. Mit dem Auto parkieren gegen Zahlung möglich.

