

---

### 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](http://www.fragile.ch) einsehen.

---



Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung

## Klettertraining

Donnerstag-Nachmittag:

**10.11., 17.11., 24.11., 01.12.,  
15.12.2022**



**Leitung:** Caro Käser,  
IGKA-Kletterinstructorin

**Zeit:** 14.15 – 15.45 Uhr

**Ort:** Kletterhalle PILATUS INDOOR, 6039 Root D4

**Anmeldung:** [FRAGILE Zentralschweiz](https://www.fragile.ch)  
Pilatusstrasse 30, 6003 Luzern  
Telefon: 041 260 78 61  
E-Mail: [zentralschweiz@fragile.ch](mailto:zentralschweiz@fragile.ch)

**Teilnahmebedingungen:**

Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung.  
Die Teilnehmenden müssen einen stabilen Stand haben.  
Die Fähigkeit mit beiden Händen etwas greifen und festhalten zu können, ist Voraussetzung für diesen Kurs.

**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

Kurs-Nr.: 81522

Teilnehmerzahl: 5 Personen

Ort: PILATUS INDOOR  
Park 8  
6039 Root D4

Zeit: 14.15 Uhr – 15.45 Uhr

Kosten: Mitglieder CHF 225.–  
Nicht-Mitglieder CHF 260.–  
Mit KulturLegi 20%

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

