

## **Kurs für ADHS-Betroffene Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen in der Kletter- und Boulderhalle O'BLOC in Ostermundigen**

# **Klettern**

**Samstag, 17. November 2018 / 09.00 bis 11.00 Uhr**



### **Konzentriert hören wir zu...**

Lassen uns von einem Kursleiter in die Theorie des Kletterns einweihen.

### **Vertrauen haben wir in...**

Unseren Kletterpartner, welcher mit all seinen Sinnen für unsere Sicherheit sorgt.

### **Aufmerksam sind wir und...**

Erklimmen Stück für Stück die vorgegebene Route.

### **Energiegeladen lassen wir...**

Unsere Kräfte spielen und schauen wie weit wir kommen.

### **Spass haben wir...**

Beim Lernen verschiedener Techniken und zusammen sein in der Gruppe.

Klettern ist eine optimale Sportart für von ADHS Betroffene Kinder und Jugendliche, denn es erfordert eine grosse Aufmerksamkeit. Die Regulierung auf den eigenen Körperschwerpunkt, während des Bewegungsablaufes, benötigt immer wieder höchste Konzentration. Die rechte sowie auch linke Hirnhälfte werden ständig stimuliert und aktiviert, diese müssen auch für Lernerfolge optimal zusammen arbeiten können. So kann man hoch hinaus und dabei Aufmerksamkeit, Motorik, Vertrauen sowie Sozialkompetenzen sportlich trainieren und hat dazu ein tolles Gruppenerlebnis.

***Bitte Rückseite beachten!***

**Kursleitung:** Ein Kletterlehrer wird uns beim Bouldern in die Welt des Kletterns eintauchen lassen und erklären auf was zu achten ist, damit wir später sicher die Wände erklimmen können.

**Datum/ Zeit:** Samstag, 17 November 2018/ 09.00 bis 11.00 Uhr (Kletterkurs)  
Nach dem Kurs kannst Du selbständig mit Deiner Begleitperson an der Boulderwand im O'BLOC weiter klettern.

**Programm:** In der Garderobe können wir unser sportliches Outfit anlegen, Anschliessend Verteilung der Ausrüstung, Bouldern und praktische Einführung ins Klettern, danach gehts mit Seil an die grosse Wand.

**Treffpunkt:** O'BLOC Ostermundigen, Forelstrasse 11, 3072 Ostermundigen  
**Achtung es gibt keine Parkplätze vor dem O'BLOC** Parkmöglichkeiten sind wie folgt zu finden: Autobahn Ausfahrt Bern Wankdorf, Beschilderung Richtung Ostermundigen / Bolligen, dann Richtung Bolligen verfolgen, parken auf dem öffentlichen Parkareal Milchstrasse 2-6, 3072 Ostermundigen, 2min von der Autobahnausfahrt. 2 Min Fussweg zum O'BLOC.

**Teilnehmer:** Im Altern zwischen 6 und 16 Jahre, Begleitperson im Alter 18+

**Kosten:** elpos-Mitglieder: Fr. 75.- für 1 Kind und Begleitperson  
Nichtmitglieder: Fr. 85.- für 1 Kind und Begleitperson

**Inklusive:** Einführung in die Kletterthematik, Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsmaterial, Seile, Betreuung durch einen Kletterlehrer, Eintritt fürs anschliessende Bouldern

**Exklusive:** Verpflegung

**Detailinfos folgen 10 Tage vor Kursbeginn.**

**Anmeldung bis 1. November2018** an: [bern@elpos.ch](mailto:bern@elpos.ch), Tel. 031 305 52 55 oder online unter [www.elposbern.ch](http://www.elposbern.ch). Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein.

---

Anmeldung für den Kurs: **Klettern im O'BLOC Ostermundigen**

Name/ Vorname, Geburtstag Kind: .....

Name/ Vorname Begleitperson: .....

Strasse/ Nr.: .....

PLZ/ Ort: .....

Mobile: ..... E-Mail: .....

IV Annerkennung des Kindes ja  nein

Hatte Ihr Kind in den letzten 10 Jahren sonderpädagogische Massnahmen wie: Heilpäd.  
Früherziehung, Logopädie, Psychomotorik, IF oder Sonderschulung? ja  nein

Mitglied elpos: ja  nein

Ich möchte elpos-Mitglied werden und von der Vergünstigung profitieren.

Datum:

Unterschrift: