

Sommersportwoche 2024 – Bouldern & Surfskate

Bei diesem Angebot erwartet dich der perfekte Mix zwischen kraftvollem Bouldern und spielerischem Surfskate. Bouldern ist eine Sportart ähnlich dem Klettern, bei dem man aber nie höher als vier Meter klettert. Beim Surfskate kannst du das Gefühl von Surfen auf der Strasse erleben und spielerisch neue Turns lernen.



Datum	Montag 1. Juli 2024
Zeit	09.10–15.30 Uhr
Ort	Boulderhalle «City Boulder Kriens» Schulhaus Maihof Luzern
Teilnehmende	Anzahl: max. 28 Personen Voraussetzungen: keine gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. Verletzungen)
Programm	09.10 Uhr Treffpunkt City Boulder Kriens (Eingang über Passerelle, Treppenhause links, 2. Stock) 09.30 Uhr Einführung Sportart Bouldern und freier Aufenthalt (2 Stunden) Individuelles Mittagessen und Verschiebung zum Schulhaus Maihof (Picknick oder Einkauf Stadt Luzern) 13.30 Uhr Einführung Sportart Surfskate (2 Stunden) ca. 15.30 Uhr Abschluss
Mitnehmen	Bouldern: Sportliche Bekleidung, lange Hosen werden empfohlen, saubere Hallenturnschuhe (gegen Aufpreis können auch Boulderschuh gemietet werden), Wasserflasche Achtung: Das Tragen von sauberen Hallenturnschuhen ist Pflicht. Surfskate: Sportliche Bekleidung, bequeme Aussensportschuhe mit flacher Sohle, Fahrradhelm/Skatehelm falls vorhanden, Schonern (Hand/Elbogen/Knie) falls vorhanden, Wasserflasche Achtung: Das Tragen von Helm und Schonern ist Pflicht.
Verpflegung	Auf dem Weg zum Schulhaus Maihof gibt es diverse Einkaufsmöglichkeiten in der Stadt Luzern oder die Möglichkeit am See oder auf dem Pausenplatz des Schulhaus Maihof zu picknicken.
Kosten	CHF 10.– inkl. Eintritt Cityboulder und Miete Surfskate Der ÖV zum Schulhaus Maihof muss selbst organisiert und bezahlt werden
Anwesenheit	Die Anwesenheit am Sporttag ist von Anfang bis Ende Pflicht
Sportlehrerin	Sarah Mathis (079 842 38 13)

Achtung/Wichtig

Es wird empfohlen mit dem ÖV zum Cityboulder anzureisen

Veranstalter

Cityboulder Kriens
Nidfeldstrasse 1
6010 Kriens

