



## Kletterspass in der Pemo-Turnhalle

### Samstag, 21. Mai 2022, 14 Uhr

#### Das Wichtigste in Kürze

- Start um 14 Uhr. Dauer bis ca. 16.30 Uhr
- Ort: Turnhalle der Pemo-Arena in Buchs
- Bekleidung: Bequeme Turnkleidung mit Bewegungsfreiheit, Sportschuhe (Hallenschuhe oder saubere (!) Turnschuhe). Längere Haare zusammenbinden.
- Das Klettern mit Seil ist für Kinder ab ca. 6 Jahren geeignet. Auch die Erwachsenen dürfen es ausprobieren.
- Wir werden von Helfern der Jugendriege Buchs unterstützt, welche befähigt sind, die Kletterwand zu bedienen und den entsprechenden Kurs gemacht haben.



*Kletterwand der Pemo-Turnhalle*

#### Infos zum Ablauf

- Wir starten mit ein paar Aufwärmübungen.
- Die Instruktoeren geben eine Einführung ins Klettern.
- Wir klettern hoch hinaus... oder einfach, soweit wir mögen.
- Bis zu einer bestimmten Höhe darf selbstständig resp. ohne Seil/Sicherung geklettert werden (Bouldern).
- Wir haben genügend Platz, um noch ein paar weitere Turngeräte aufzustellen, mit Bällen zu spielen etc. Wer nicht gerade am Klettern ist und/oder kleinere Kinder hat, kann sich somit auch anderweitig beschäftigen.
- Zwischendurch gibt's eine Zvieri-Pause. Für eine kleine Stärkung und Getränke ist gesorgt.

#### Anmeldung

Bis am **1. Mai 2022** per Mail an [info@familienverein-buchs.ch](mailto:info@familienverein-buchs.ch) mit der Anzahl Erwachsenen und Kinder inkl. Info, wie viele Personen klettern möchten.

#### Hinweise

Der Kletteranlass ist nur für Mitglieder des Familienvereins. Die Anweisungen der Instruktoeren sind jederzeit zu befolgen. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.