

Klettern im GRIFFIG in Uster

Entdecke die Faszination des Kletterns! Unser Angebot richtet sich an Menschen mit psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen, die sich das selbstständige Klettern in einer Gruppe als langfristiges Ziel gesetzt haben. In Zusammenarbeit mit «GRIFFIG» und «PluSport GLATTAL» bieten wir ein aufregendes Training, das dir die Freude am Klettern näherbringt.

Trainingsdaten – bitte jeweils anmelden

Datum	Zeit	Datum	Zeit
Samstag, 13. Januar	11:45 – 14:15	Freitag, 21. Juni	18:15 – 20:15
Samstag, 3. Februar	11:45 – 14:15	Samstag, 6. Juli	Wettkampf
Freitag, 9. Februar	18:15 – 20:15	Samstag, 24. August	11:45 – 14:15
Samstag, 2. März	11:45 – 14:15	Samstag, 21. September	11:45 – 14:15
Freitag, 8. März	18:15 – 20:15	Freitag, 18. Oktober	18:15 – 20:15
Samstag, 23. März	11:45 – 14:15	Samstag, 26. Oktober	11:45 – 14:15
Freitag, 5. April	18:15 – 20:15	Samstag, 16. November	11:45 – 14:15
Samstag, 13. April	11:45 – 14:15	Freitag, 29. November	18:15 – 20:15
Samstag, 4. Mai	09:30 – 11:30	Samstag, 7. Dezember	09:30 – 11:30
Samstag, 25. Mai	11:45 – 14:15		

Kosten

Fr. 10.00 für Eintritt, Klettergurt und professionelle Kletterbetreuung.
 Fr. 8.00 Miete für Kletterfinken, falls gewünscht.

Mitbringen

Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche mit Wasser.

Adresse

GRIFFIG Kletterhalle Uster
 Hallenbadweg 2
 8610 Uster



Anmeldungen und Kontakt

Anna Guyer
 aguyer3@gmail.com
 078 896 05 03

Komm vorbei und probiere es aus – wir freuen uns darauf, dich beim Kennenlern- und Schnuppertraining begrüßen zu dürfen.

Kletterbegeistert?

→ Wir bieten verschiedene integrative Kletterangebote für Menschen mit einer Beeinträchtigung an. In Zusammenarbeit mit Kletterhallen und regionalen PluSport-Clubs wurden diese tollen Sportangebote lanciert, damit Du die Freude am Sport entdecken kannst. Wir freuen uns auf Deinen Besuch zu einem Kennenlern- und Schnuppertraining.

Kletterangebote Schweiz

Behinderten-Sportgruppe Aarau

Ort: Kraftreaktor, 5600 Lenzburg

Training: Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt: Felix Ziegler, 079 702 33 34, f.ziegler@hotmail.com

PluSport Appenzell Innerhoden

Ort: Die Kletterhalle, 9015 St. Gallen

Training: Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Kontakt: Kerstin Lange, 071 460 15 45, kerstin.lange@plusport-ai.ch

AS Fair Play

Ort: Totem Escalade, 1024 Ecublens

Training: Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr

Kontakt: Simon Venezia, 079 836 98 89, simon.venezia@hotmail.com

PluSport Glattal

Ort: Kletterhalle GRIFFIG, 8610 Uster

Training: Daten gemäss Flyer

Kontakt1: Sue Egli, 079 636 31 95, plusport@griffig.com

Kontakt2: Anna Guyer, 078 896 05 03, aguyer3@gmail.com

PILATUS INDOOR

Ort: PILATUS INDOOR, 6039 Root D4

Training: Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Kontakt: Caroline Käser, 079 800 89 13, mehr-als-klettern@pilatusindoor.ch

Für allgemeine Fragen wenden Sie sich bitte an

Kontakt: Daniela Loosli, 044 908 45 70, loosli@plusport.ch