

FEIERE MIT UNS 5 JAHRE GRIP AM TAG DER OFFENEN TÜR AM 18. MAI 2025!

DAS ERWARTET DICH

- Gratis Eintritt für alle
- Hallenseilaktion „Bring dein Altes, kauf ein Neues“ mit Megarabatt
- Spezialangebot im Bistro: Pita

WORKSHOPS, KURSE UND SPECIALS

10.00-12.00 Uhr Koordinatives Bouldern mit Dimitri Vogt

Versuche dich an unserer Cordo-Station und erhalte Tipps und Tricks vom Profi um noch besser zu bouldern.

Dauer: Einfach vorbeikommen und solange bleiben, wie du möchtest (ohne Anmeldung)

10.00-12.00 Uhr Inputs Ausgleichstraining mit Alexandra Blüml

Inputs zum Training von Rumpf- und Schultermuskulatur. Die Teilnehmer bekommen einen Einblick in effektive Techniken zur Stärkung und Mobilisierung dieser wichtigen Körperbereiche und wertvolle Tipps die Körperhaltung zu verbessern und Verspannungen und Verletzungen vorzubeugen.

Dauer: jeweils ca. 10-15 Minuten (ohne Anmeldung)

13.00 – 16.00 Uhr Schnupperkurse Klettern und Bouldern

In kurzen Schnupperkursen erhalten Jung und Alt einen ersten Einblick in die Faszination Klettern. Die Kurse finden auf Anmeldung statt.

Anmeldung: www.gripclimbing.ch/kurse-oder-direkt-hier

Dauer: 45 Minuten (30 Minuten Seilklettern, 15 Minuten Bouldern)

Allen selbstständig kletternden Personen empfehlen wir eher den Morgen zu nutzen, da im Leadbereich keine Kurse stattfinden. Aber natürlich seid ihr auch am Nachmittag herzlich willkommen.

Wir freuen uns darauf, unser 5-jähriges Bestehen mit euch zu feiern.

FÊTEZ AVEC NOUS LES 5 ANS DE GRIP LORS DE NOTRE JOURNÉE PORTES OUVERTES LE 18 MAI 2025 !

CE QUI VOUS ATTEND

- Entrée gratuite pour tous
- Action corde en salle « Apporte l'ancienne, achète une nouvelle » avec super-réduction
- Offre spéciale au bistro : Pita

ATELIERS, COURS ET OFFRES SPECIALES

10h00-12h00 Bloc coordonné avec Dimitri Vogt

Essaie notre station Cordo et obtiens des conseils et astuces de la part d'un pro pour réussir encore mieux en bloc.

Durée : Viens quand tu veux et reste le temps que tu souhaites – sans inscription.

10h00-12h00 Inputs Entraînement de compensation avec Alexandra Blüml

Inputs pour l'entraînement de la musculature du tronc et des épaules. Les participants auront un aperçu des techniques efficaces pour renforcer et mobiliser ces zones importantes du corps et recevront de précieux conseils pour améliorer la posture et prévenir les tensions et les blessures.

Durée : env. 10-15 minutes (sans inscription)

13h00 - 16h00 Cours d'initiation à l'escalade et au bloc

Les cours d'initiations permettent aux jeunes et aux moins jeunes de découvrir ce qui rend l'escalade si fascinante. Les cours ont lieu sur inscription.

Inscription : <https://www.gripclimbing.ch/kurse-ou-directement-ce-lien>

Durée : 45 minutes (30 minutes d'escalade à la corde, 15 minutes de bloc)

Nous recommandons à toutes les personnes qui grimpent de manière autonome de venir plutôt le matin, car il n'y a pas de cours dans la zone de lead. Mais bien sûr, vous êtes également les bienvenus l'après-midi.

Au plaisir de célébrer notre 5^{ème} anniversaire avec vous !

GRIP

CLIMBING BIEL / BIENNE