



# Boulder-Kurse im Alten Spital Solothurn

Für alle Mitarbeitenden der  
Kantonalen Verwaltung

Bouldern ist Klettern ohne  
Seilsicherung in Absprunghöhe.  
Ideales Körpertraining für  
Kondition, Kraft sowie  
Koordination.

**Kurs Montag** 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3.2019  
unter der Leitung von Jano Böhlen

**Kurs Freitag** 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3.2019  
unter der Leitung von Jasmine Blaser

**Zeit** 11.45 Uhr bis 13.00 Uhr  
Treffpunkt jeweils um 11.45 Uhr beim Empfang des  
Alten Spitals Solothurn, Oberer Winkel 2, Solothurn

Sie erhalten von uns Boulderfinken zum Klettern. Wir empfehlen  
bequeme Kleidung. Es hat eine Garderobe zum Umziehen und  
ebenfalls eine Duschkmöglichkeit.

Anmeldung bis spätestens 1. Februar 2019 an [so.gsund@fd.so.ch](mailto:so.gsund@fd.so.ch),  
Astrid Szélpal, Personalamt.

Teilnehmerzahl von maximal 12 Personen je Kurs.