

Klettern Halle Basiskurs

Datum Kurs 1: 07.01./ 09.01./ 14.01. 2019

Leitung Urs Steiner Bergführer IVBV

Inhalt Du interessierst dich für das Klettern? Du möchtest die nötigen Grundlagen erlernen? Wir bieten während 3 Abenden einen Kurs für Einsteiger an. Wir vermitteln die Grundkenntnisse zum Klettern, du erlernst die gängigen Knoten, die Grundlagen zum Sichern sowie die ersten Schritte in der Vertikalen.
Kursinhalt: Knoten, Material und Sicherungsmethoden, Vermitteln der grundsätzlichen Bewegungsmuster zum Klettern, eigenverantwortliches Handeln.
Im Kurs erlernst du die Grundkenntnisse und machst erste Erfahrungen beim Klettern entsprechend deinen Möglichkeiten. Du machst vor allem Erfahrungen mit Top Rope.
Für einen vertieften und selbstständigen Umgang mit dem Erlernten empfehlen wir den Vorstiegskurs (auch als Auffrischung geeignet).

Programm Begrüssung und Einführung, Material Check & Anpassung, Aufwärmen mit Technikübungen, behandeln der Kursthemen gemäss Kursinhalt. Der Kurs dauert 2h pro Abend
Programmänderungen vorbehalten

Treffpunkt **Klettertreff** Schorenstrasse 62 Thun (Gwatt)
19.00 Uhr

Kosten Fr.145.- (ohne Eintritt und Material)

Ausrüstung Klettergurt*, Karabiner*, Kletterschuhe*, zum Klettern geeignete Bekleidung, (fehlende Ausrüstung kann gemietet werden)

Anmelden Urs Steiner: urs@alpineexplore.ch +41 79 474 79 22
Klettertreff: +41 79 427 15 32
Weitere Termine auf Anfrage, es gibt im Frühjahr/ Sommer auch Angebote für Outdoor-Klettern: www.alpineexplore.ch