

# Klettern Halle Aufbaukurs

<b>Datum</b>	<b>Kurs 1: 09.01./ 11.01./ 16.01. 2018</b> <b>Kurs 2: 30.01./ 01.02./ 06.02. 2018</b>
<b>Leitung</b>	Ueli Kämpf & Urs Steiner Bergführer IVBV
<b>Inhalt</b>	<p>Du hast bereits geklettert? Du möchtest deine Grundlagen vertiefen? Wir bieten während 3 Abenden einen Kurs für das Vorsteigen in der Halle an. Erste Grundkenntnisse zum Klettern sind dir geläufig, die gängigen Knoten sind dir ein Begriff, der Schwerpunkt liegt beim Klettern und Sichern im Vorstieg sowie in der Erweiterung der Klettertechnik.</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Sicherungsmethoden für den Vorstieg, Erweitern der Bewegungsmuster zum Klettern, eigenverantwortliches Wahrnehmen und Handeln.</p> <p>Im Kurs erlernst du die grundsätzlichen Methoden zum Vorsteigen sowie zum Sichern von Vorsteigenden. Deine Erfahrungen und Kenntnisse entsprechen deinen persönlichen Möglichkeiten. Das Ziel dieses Kurses ist, dass du selbstständig in der Halle klettern kannst.</p>
<b>Programm</b>	<p>Begrüssung und Einführung, Material Check &amp; Anpassung, Aufwärmen mit Technikübungen, Behandeln der Kursthemen gemäss Kursinhalt. Der Kurs dauert 3h pro Abend.</p> <p><b>Programmänderungen vorbehalten</b></p>
<b>Treffpunkt</b>	<b>Klettertreff</b> Schorenstrasse 62 Thun (Gwatt) 18.00 Uhr
<b>Kosten</b>	Fr.195.- (ohne Eintritt und Material)
<b>Ausrüstung</b>	Klettergurt*, Karabiner*, Kletterschuhe*, zum Klettern geeignete Bekleidung, (fehlende Ausrüstung kann gemietet werden)
<b>Anmelden</b>	Urs Steiner: <a href="mailto:urs@alpineexplore.ch">urs@alpineexplore.ch</a> +41 79 474 79 22 Klettertreff: +41 79 427 15 32