

Klettern Halle Aufbaukurs

Datum Kurs 1: 16.01. / 21.01. / 23.01. 2018

Leitung Urs Steiner Bergführer IVBV

Inhalt 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.
Kursinhalt: Sicherungsmethoden für den Vorstieg, Erweitern der Bewegungsmuster zum Klettern, eigenverantwortliches Wahrnehmen und Handeln.
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.

Programm Begrüssung und Einführung, Material Check & Anpassung, Aufwärmen mit Technikübungen, Behandeln der Kursthemen gemäss Kursinhalt. Der Kurs dauert 3h pro Abend.
Programmänderungen vorbehalten

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

Kosten Fr.195.- (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