

# Klettern Halle Basiskurs

<b>Datum</b>	<b>Kurs 1: 03.01./ 05.01./ 08.01. 2018</b> <b>Kurs 2: 15.01./ 18..01./ 23.01. 2018</b>
<b>Leitung</b>	Ueli Kämpf & Urs Steiner Bergführer IVBV
<b>Inhalt</b>	<p>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.</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Knoten, Material und Sicherungsmethoden, Vermitteln der grundsätzlichen Bewegungsmuster zum Klettern, eigenverantwortliches Handeln.</p> <p>Im Kurs erlernst du die Grundkenntnisse und machst erste Erfahrungen beim Klettern entsprechend deinen Möglichkeiten. Du machst Erfahrungen mit Top Rope und leichten Vorstiegen.</p> <p>Für einen vertieften und selbstständigen Umgang mit dem Erlernten empfehlen wir den Aufbaukurs (auch als Auffrischung geeignet).</p>
<b>Programm</b>	<p>Begrüssung und Einführung, Material Check &amp; Anpassung, Aufwärmen mit Technikübungen, behandeln der Kursthemen gemäss Kursinhalt.</p> <p>Der Kurs dauert 2h 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.140.- (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