

[A] Sturz- und Sicherungstraining

Kursnummer:	160733		
Ort:	DAV Kletterzentrum		
Unterkunft:			
Vorbesprechung:	(Uhr)		
Kursbeginn:	04.11.2016 (16:00 Uhr)	Kursende:	11.11.2016 (19:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	2		
Einzeltermine:	04.11.2016 und 11.11.2016 jeweils 16:00 bis 19:00		
Preis:	45 Euro (Junior: 45 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Halleneintritte		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Stürzen ist ein zentraler Bestandteil des Sportkletterns. Wer Stürze konsequent vermeidet, klettert nie an seiner Leistungsgrenze und blockiert Fortschritte. Zum Stürzen gehört auch das "richtige", also an die Situation angepasste Sichern. Neben der Sturzübung liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf dem Sicherungstraining. Jedes Gelände erfordert ein angepasstes Sicherungsverhalten - das soll vermittelt und geübt werden.		
Anforderungen:	Sicherer Vorstieg im 6. Grad, min. 1 Jahr regelmäßiges Sichern und Klettern im Vorstieg		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:			
TNzahl:	4 bis 8		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Christoph Delbrück, Claudia Hedemann, Email: c.delbrueck@secu-ring.de		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 21.10.2016		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Markgrafenstr. 11, 10969 Berlin
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 030 / 251 09 43 | **Fax:** 030 / 25 29 99 89 | **eMail:** kurse@dav-berlin.de

Öffnungszeiten und Telefonservice:

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr