

[A] Schöner Klettern - Klettertechnik für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursnummer:	170735		
Ort:	Verschiedene Berliner Kletteranlagen (nach Absprache und Wetter)		
Unterkunft:	-		
Vorbesprechung:	(Uhr)		
Kursbeginn:	15.09.2017 (19:00 Uhr)	Kursende:	17.09.2017 (22:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	3		
Einzeltermine:	Fr. 15.9. 18-21 Uhr, Sa. 16.9. und So.17.9. 17-20 Uhr		
Preis:	50 Euro (Junior: 50 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	evtl. Halleneintritte		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	<p>"Schöner klettern" bedeutet: effektiver, kraftsparender, flüssiger und dynamischer zu klettern. Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken dazu. Klettern wird dabei als zyklische Bewegung, als Abfolge klar unterscheidbarer Phasen verstanden. Jede einzelne dieser Phasen werden wir analysieren und ihre Besonderheiten erfassen, um danach mittels effektiver Übungen an deren optimaler Ausführung zu arbeiten.</p> <p>Je nach Wetter und Absprache treffen wir uns in der DAV-Halle, T-Hall, Bright Site oder am Kletterturm im Grunewald. 3 Termine à 3 Stunden: Fr. 15.9. 18-21 Uhr, Sa. 16.9. und So. 17.9. 17-20 Uhr.</p>		
Anforderungen:	sicher Sichern im Toprope		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:	Ausrüstung: Kletterschuhe, Gurt, Sicherungsgerät, (wer hat: Seil, Tablet mit Kamera)		
TNzahl:	4 bis 6		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Reinhard Günzler, Tel: 0171 416 57 51, Email: reinhardguenzler@gmx.de		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 02.09.2017		

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