

[A] Klettertechnik für Anfänger und Fortgeschrittene - systematisch und klar strukturiert

Kursnummer:	170736		
Ort:	Verschiedene Berliner Kletteranlagen (nach Absprache und Wetter)		
Unterkunft:	-		
Vorbesprechung:			
Kursbeginn:	03.11.2017 (17:00 Uhr)	Kursende:	05.11.2017 (21:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	3		
Einzeltermine:	3 Termine à 3 Stunden: Fr. 3.11. 18-21 Uhr, Sa. 4.11. und So. 5.11. 17-20 Uhr		
Preis:	50 Euro (Junior: 50 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	evtl. Halleneintritte		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken effektiven, kraftsparenden, flüssigen und dynamischen Kletterns. Klettern wird dabei (wie Skifahren, Rudern, etc.) 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. Wir treffen uns an drei Terminen für je drei Stunden in verschiedenen Berliner Indoor-Kletteranlagen.		
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: reinhardguezler@gmx.de		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 27.10.2017		

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