

**[A] Vom 6. in den 7. Grad**

<b>Kursnummer:</b>	180730		
<b>Ort:</b>	DAV Kletterzentrum Berlin		
<b>Unterkunft:</b>	Keine		
<b>Vorbesprechung:</b>	.. ( Uhr)		
<b>Kursbeginn:</b>	23.08.2018 (18:30 Uhr)	<b>Kursende:</b>	20.09.2018 (21:30 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	6		
<b>Einzeltermine:</b>	5 Donnerstage + 1 Theorie am Sa. oder So. von Teilnehmenden bestimmt		
<b>Preis:</b>	85 Euro (Junior: 85 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Eintritt ins Kletterzentrum		
<b>Leistungen:</b>			
<b>Inhalte:</b>	<p>Inhalte: Wir verbessern die Technik, Taktik, Kraft und Psyche, um im Klettern besser zu werden.</p> <p>Die wöchentlichen Einzeltermine beginnen mit einem gemeinsamen Aufwärmen. Danach wird im Boulderbereich an der Klettertechnik gearbeitet. Danach folgt eine Taktik- oder Psychetrainingseinheit an der Boulderwand oder Kletterwand. Am Ende des Einzeltermins kommt ein Krafttraining.</p> <p>An einem Samstag oder Sonntag, der von der Gruppe bestimmt wird, wird eine Präsentation zur Vorbeugung von Kletterverletzungen und zur Trainingslehre gehalten.</p>		
<b>Anforderungen:</b>	Eine 6 sollte Rotpunkt, d.h. ohne Hänger, geklettert werden können.		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>	Material: Seil, Sicherungsgerät, Gurt, Chalkbag, Schuhe. (Es empfiehlt sich ein paar ältere, bequeme Schuhe mitzubringen, die man nicht sofort ausziehen muss vor Schmerzen.)		
<b>TNzahl:</b>	2 bis 4		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Adrian Lechel, Email: <a href="mailto:adrian.lechel@gmail.com">adrian.lechel@gmail.com</a>		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle, bis 10.08.2018		

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](mailto: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