

[A] Vom 7. in den 8. Grad

Kursnummer:	180731		
Ort:	DAV Kletterzentrum Berlin		
Unterkunft:	Keine		
Vorbesprechung:	.. (Uhr)		
Kursbeginn:	26.08.2018 (18:30 Uhr)	Kursende:	23.09.2018 (21:30 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	6		
Einzeltermine:	5 Sonntage + 1 Theorie am Sa. oder So. von Teilnehmenden bestimmt		
Preis:	85 Euro (Junior: 85 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt ins Kletterzentrum		
Leistungen:			
Inhalte:	<p>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>		
Anforderungen:	Eine 7 sollte Rotpunkt, d.h. ohne Hänger, geklettert werden können.		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:	Material: Seil, Sicherungsgerät, Gurt, Chalkbag, Schuhe. (Es empfiehlt sich ein paar ältere, bequeme Schuhe mitzubringen, die man nicht sofort ausziehen muss vor Schmerzen.)		
TNzahl:	2 bis 4		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Adrian Lechel, Email: adrian.lechel@gmail.com		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 15.08.2018		

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

Öffnungszeiten und Telefonservice:

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