

**[A] Intensivkurs Klettertechnik, systematisch und strukturiert, für Anfänger und Fortgeschrittene**

<b>Kursnummer:</b>	180734		
<b>Ort:</b>	T-Hall Berlin		
<b>Unterkunft:</b>	Keine		
<b>Vorbesprechung:</b>	.. (Uhr)		
<b>Kursbeginn:</b>	14.09.2018 (18:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	16.09.2018 (21:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	3		
<b>Einzeltermine:</b>	3 Termine à 3 Stunden: 14.09., 15.09. und 16.09., jeweils von 18-21 Uhr		
<b>Preis:</b>	50 Euro (Junior: 50 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Eintritt T-Hall		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	Der Kurs vermittelt systematisch und klar strukturiert grundlegende Techniken effektiven, kraftsparenden und dynamischen Kletterns. Klettern wird dabei (wie Skifahren, Rudern, etc.) als zyklische Bewegung, als nur leicht variierte 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.		
<b>Anforderungen:</b>	Zuverlässiges Sichern im Toprope		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>			
<b>TNzahl:</b>	4 bis 6		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Reinhard Günzler, Tel: 0171 416 57 51, Email: reinhardguenzler@gmx.de		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle, bis 01.09.2018		

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