DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm

[A] Mit weniger Kraft schwerer klettern - Technikkurs

Kursnummer:	240715		
Ort:	DAV Kletterzentrum Berlin		
Unterkunft:	-		
Vorbesprechung:	.. (Uhr)		
Kursbeginn:	07.04.2024 (10:00 Uhr)	**Kursende:**	14.04.2024 (18:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	2		
Einzeltermine:	07.04. und 14.04.2024, jeweils von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr		
Preis:	90 Euro (Junior: 90 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt ins Kletterzentrum		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Genügend Kraft ist ein Zustand, den es gar nicht gibt. Das spüren wir alle oft beim Klettern. Wenn die Arme mal wieder dick werden, war offensichtlich nicht genug Kraft da. Alle Kraft ist beim Klettern jedoch nutzlos ohne Umsetzung in effiziente und zielführende Klettertechnik. Daher versuchen wir in diesem Kurs die Grundlagen einer solchen Technik zu vermitteln. Er richtet sich an Klettern*innen, die im 6. oder 7. Grad unterwegs sind. Der 8. Grad lässt sich meist allein durch verbesserte Technik erreichen. Wir beziehen uns auf das Technikleitbild Wandklettern. Wer sich vorab informieren möchte, werfe einen Blick in das Buch Peak Performance von Guido Köstermeyer.		
Anforderungen:	Vorstieg im 6. oder 7.Grad		
Schw.-bew. Technik:	0	**Schw.-bew. Kondition:**	0
Sonstiges:			
TNzahl:	4 bis 6		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Sebastian Schneider, Florian Lüer, Email: sebastian.schneider@dav-berlin.de		
Anmeldung:	Online bis 24.03.2024		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V.,.Seydlitzstr. 1K, 10557 Berlin
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 0049 (0)30 / 213092600 | **Fax:** 0049 (0)30 / 213092649 | **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