

[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:	Wir verbessern die Technik, Taktik, Kraft und Psyche, um im Klettern besser zu werden. 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. An einem Samstag oder Sonntag, der von der Gruppe bestimmt wird, wird eine Präsentation zur Vorbeugung von Kletterverletzungen und zur Trainingslehre gehalten.		
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