

[A] Klettertechnik Basis Kurs

Kursnummer:	220703		
Ort:	DAV Kletterzentrum Berlin		
Unterkunft:	-		
Vorbesprechung:	.. (Uhr)		
Kursbeginn:	14.02.2022 (18:00 Uhr)	Kursende:	18.02.2022 (21:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	2		
Einzeltermine:	14.02. und 18.02.2022, jeweils 18.00 - 21.00 Uhr		
Preis:	40 Euro (Junior: 40 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt Kletterzentrum		
Leistungen:	Organisation		
Inhalte:	Technik löst nicht alle Probleme, kann aber häufig Wunder wirken: Wir widmen uns den zentralen Bewegungselementen Greifen, Treten und Hüftbewegung. So lernt ihr bsp. grundlegende Regeln effizienten Greifens kennen und übt euch in einer präzisen Fußtechnik. Am zweiten Tag begeben ihr euch in spezielle Kletterprobleme und lernt hilfreiche Techniken und Tipps um diese zu lösen. An beiden Tagen werden wir uns sowohl allgemein als auch spezifisch Aufwärmen, um uns körperlich und geistig auf die Technikeinheiten einzustellen.		
Anforderungen:	V. Grad UIAA, routiniertes Klettern und Sichern im Toprope		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:	DAV Kletterzentrum Berlin		
TNzahl:	3 bis 4		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Isabella Schmitt		
Anmeldung:	Online bis 24.01.2022		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Seydlitzstr. 1K, 10557 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