

[A] Besser klettern mit Technik (4 Termine)

Kursnummer:	230791
Ort:	Southrock Kletterhalle
Unterkunft:	-
Vorbesprechung:	.. (Uhr)
Kursbeginn:	30.11.2023 (18:00 Uhr) Kursende: 21.12.2023 (21:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	2
Einzeltermine:	30.11. - 21.12.2024, jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
Preis:	110 Euro (Junior: 110 Euro)
Zusätzl. Kosten:	Halleneintritt Southrock
Leistungen:	Organisation/Ausbildung
Inhalte:	<p>Besser klettern mit Technik</p> <p>Du kletterst bereits im 5. oder 6. Grad, kommst aber häufig völlig gepumpt oder gar nicht erst am Umlenker an? Du siehst andere Kletter*innen, wie sie elegant die Wand hoch tanzen und fragst dich: Wie machen die das? Du hast einfach den Wunsch "besser" zu klettern, weißt aber nicht wie?</p> <p>Perfekt, dann bist du hier richtig!</p> <p>In diesem Kurs geht es darum, wie du kraftsparend und effizient kletterst. Wie du deinen Körper richtig positioniert, deine Füße präzise setzt und flüssig durch eine Route kommst. Und was effizient clippen, schütteln und atmen mit "Besser Klettern? zu tun haben.</p> <p>Wir freuen uns auf dich. Kontaktiere uns gerne, wenn du Fragen hast.</p> <p>Mathias und Florian</p> <p>Kursinhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> ? Grundlagen der Klettertechnik ? Flüssiges, dynamisches und kraftsparendes Klettern ? Individuelle Videoanalyse ? Richtig Aufwärmen <p>Termine</p> <ul style="list-style-type: none"> ? Donnerstag, 30.11. 18-22 Uhr (4 Std!) ? Donnerstag, 07.12. 18-21 Uhr ? Donnerstag, 14.12. 18-21 Uhr ? Donnerstag, 21.12. 18-21 Uhr <p>Wenn du noch nie im South Rock warst, fülle bitte vor dem Kurs die Hallenordnung online aus (https://137.webclimber.de/register). Wichtig: Notiere dir die vierstellige Anmeldeungsnummer oder mache einen Screenshot. Die Nummer brauchst du für die Registrierung vor Ort.</p>
Anforderungen:	<p>Voraussetzungen für Kursteilnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> ? sicheres Vorsteigen im 5. Grad

	? souveränes Vorstiegssichern	
	? Spaß, Neues auszuprobieren	
	? eigenes Material (Kletterschuhe, Gurt, Sicherungsgerät)	
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition: 0
Sonstiges:		
TNzahl:	5 bis 6	
alpenvereinaktiv.com:		
Ausbilder:	Florian Lüer, Mathias Püschel, Email: f.lueer@web.de	
Anmeldung:	Online bis 27.11.2023	

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