



Grundkurs Sportklettern „Basic“ Toprope Indoor

Das ist der ideale Kurs für Einsteiger, die sich unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Klettertrainers an Ihre Grenzen einer faszinierenden Sportart herantasten möchten.

Kursziel:

Erwerb des Kletterscheines „Basic“ Toprope Indoor

Dauer:

- 6 Stunden mit 4 – 6 Teilnehmern, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Lerncheck am Donnerstag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr an der Kletterwand des Graf-Münster-Gymnasium

Inhalt:

- Erklärung der Kletterausrüstung sowie der Fachbegriffe
- Knoten- und Sicherungstechnik für Topropeklettern
- Selbstkontrolle und Partnercheck
- Seilkommandos
- Ablassen
- Grundelemente der Griff- und Tritttechnik
- Sturztraining
- Prüfung der Inhalte des Kletterscheines „Basic“ Toprope Indoor

Bedingungen:

- Keine Vorkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre
- Bequeme Sportkleidung, Spaß am Klettern
- Turnschuhe mitbringen

Preise:

- | | | | |
|--|---------|--------------------|---------|
| - Mitglieder der NaturFreunde
oder Wellundfit pro Pers. | 48,00 € | Gäste
pro Pers. | 68,00 € |
| - Jugend/Studenten | 38,00 € | | 58,00€ |

Im Kurspreis sind alle Eintritte, Gurt und Schuhe enthalten.
Bezahlung beim Trainer vor Ort.

Bitte tragt Euch in die Teilnehmerliste ein.
Wir melden uns bei Euch