

Klettern Halle Basiskurs

Datum	Kurs 1: 24.10./ 26.10./ 01.11. 2017 Kurs 2: 31.10./ 02.11./ 09.11. 2017 Kurs 3: 28.11./ 30.11./ 05.12. 2017
Leitung	Ueli Kämpf & Urs Steiner Bergführer IVBV
Inhalt	<p>Du interessierst dich für das Klettern? Du möchtest die nötigen Grundlagen erlernen? Wir bieten während 3 Abenden einen Kurs für Einsteiger an. Wir vermitteln die Grundkenntnisse zum Klettern, du erlernst die gängigen Knoten, die Grundlagen zum Sichern sowie die ersten Schritte in der Vertikalen.</p> <p>Kursinhalt: Knoten, Material und Sicherungsmethoden, Vermitteln der grundsätzlichen Bewegungsmuster zum Klettern, eigenverantwortliches Handeln.</p> <p>Im Kurs erlernst du die Grundkenntnisse und machst erste Erfahrungen beim Klettern entsprechend deinen Möglichkeiten. Du machst Erfahrungen mit Top Rope und leichten Vorstiegen.</p> <p>Für einen vertieften und selbstständigen Umgang mit dem Erlernten empfehlen wir den Vorstiegskurs (auch als Auffrischung geeignet).</p>
Programm	Begrüssung und Einführung, Material Check & Anpassung, Aufwärmen mit Technikübungen, behandeln der Kursthemen gemäss Kursinhalt. Der Kurs dauert 2h pro Abend Programmänderungen vorbehalten
Treffpunkt	Klettertreff Schorenstrasse 62 Thun (Gwatt) 18.00 Uhr
Kosten	Fr.140.- (ohne Eintritt und Material)
Ausrüstung	Klettergurt*, Karabiner*, Kletterschuhe*, zum Klettern geeignete Bekleidung, (fehlende Ausrüstung kann gemietet werden)
Anmelden	Stockhorn Sport: info@stockhorn-sport.ch +41 33 223 23 09 Urs Steiner: urs@alpineexplore.ch +41 79 474 79 22 Klettertreff: klettertreff@bluewin.ch +41 79 427 15 32