

Kletterkurse für Einsteiger - Indoor

Kursinhalte

Die Grundtechniken:

- > Steigen – Greifen – Körperposition,
- > Bewegungsplanung, Bewegungsvorstellung, die Eindhrehbewegung, ...

Welche Ausrüstung benötigst du um selbständig Klettern zu können. Was könntest du sonst noch brauchen.

Alle Sicherheitsrelevanten Inhalte zum Klettern an der boulder Wand und an der top rope Wand:

- > Kennen lernen der Ausrüstung (Kletterschuhe, Klettergurt, Karabiner, ...)
- > Richtiges Anlegen des Klettergurtes
- > Die wichtigsten Knoten
- > Richtiges Einhängen des Karabiners
- > Richtiges Sichern im Top- Rope
- > Kennen lernen und anwenden verschiedener Sicherungsgeräte

Das erste Mal die Kletterwand hochsteigen:

- > Erstmals sich in den Klettergurt setzen und das nötige Vertrauen in das Matereal und den Sicherungspartner aufbauen
- > Sich vertraut machen mit der Materie „Höhe“
und ein gutes Gefühl an der Kletterwand entwickeln

Beim Klettern mit Seil und Gurt sollte man nicht viel

- > *„probieren & Experimentieren“*

Denn wie das Sprichwort so schön sagt

- > *„fast schwanger gibt es nicht“ – und fast heruntergefallen kommt auch nicht gut!*

**Mit einer Professionellen Betreuung lernst du das kleine 1x1 des Sportkletterns
Spaß & Sicherheit stehen natürlich an oberster Stelle☺!**

Treffpunkt/Kursbeginn: Die Kurse werden nach individuellen Vereinbarungen organisiert und durchgeführt

Die Kursdauer beträgt mindestens 4 Std.
Bei entsprechendem Interesse besteht natürlich die Möglichkeit für einen Aufbaukurs

Kurs Ort: Kletterhalle Linz,
Kletterhalle Vöcklabruck
Kletterhalle Salzburg
oder eine Kletteranlage ihrer Wahl

Preis: Gerne auf Anfrage

Teilnehmer pro Kursleiter: Maximal 6 Personen

Leistungen: Kursleitung und Betreuung durch
Staatl. Geprüften Sport- Kletterlehrwart

Preise exklusive Halleneintritt und Leihmaterial

Anmeldung / Info: via E-Mail: johann.hasslbaeck@gmail.com