

# Kletterkurse für Einsteiger - Indoor

## Kursinhalte

### **Die Grundtechniken:**

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

### **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:** €40.- pro Stunde

**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@a1.net](mailto:johann.hasslbaeck@a1.net)