

Kletterkurse für Fortgeschrittene - Indoor

Kursinhalte

- > Optimierung der Steigtechnik
(exaktes Steigen, unbelastetes Antreten, Trittwechsel, ...)
- > Optimierung der Greiftechnik
(Belastungsrichtung, weiches greifen, die Unterstützende Hand, ...)
- > Kennen lernen der Standardbewegung & Phasenstruktur beim Sportklettern

Wir lernen Übungen und Methoden, mit denen wir unsere Klettertechnik verbessern, und - alleine damit - unsere Kletterleistung steigern.

- > Auch beim Klettersport gilt der Grundsatz:
„der wichtigste Muskel ist der Kopf“
- > Aus diesem Grund verbessern wir unser Körpergefühl
- > Sammeln Bewegungs- Erfahrungen
- > Schulen unsere Wahrnehmung an der Kletterwand
- > Erweitern unser Bewegungs- Repartuar

Technik- Erwerbstraining:

- > Kennen lernen der Grundbegriffe im Umgang mit dem Körperschwerpunkt
- > Erlernen/Verfeinern von Bewegungsmustern
- > Ausbessern von nicht korrekten aber bereits angeeigneten Bewegungsabläufen

**Mit einer Professionellen Betreuung steigerst du deine Kletterleistung
Spaß und 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