



# Trainingsgestaltung 1

Wie gestalte ich ein strukturiertes Hallentraining mit dem Ziel, das Kletterniveau zu erhöhen und weiterhin Spass am Klettern zu haben? Die ideale Basis bilden Grundkenntnisse in der Klettertechnik (z.B. aus dem Technikkurs 1).

**Kursinhalt:** Basiskenntnisse der Trainingslehre in Theorie und Praktische Umsetzung an Boulder- und Kletterwand.

**Kursziel:** Kennen einer Trainingssystematik zur Erhöhung des persönlichen Kletterniveaus.

<b>Kursdaten</b>	und 09.12.2018 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Kennen einer Trainingssystematik zur Erhöhung des persönlichen Kletterniveaus.
<b>Kursinhalte</b>	Basiskenntnisse der Trainingslehre in Theorie und Praktische Umsetzung an Boulder- und Kletterwand.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre, Kletterniveau 5a, Beherrschen der Sicherungstechnik im Vorstieg.
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Erni Peter
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 90.- und Jugendliche CHF 70.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitgliedsnummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterausrüstung inkl. Seil, falls vorhanden.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor/D4