



# Trainingsgestaltung 2

**Kletterst du schon seit einiger Zeit und möchtest dein Kletterniveau steigern? Sind dir die Begriffe Periodisierung, Muskelaufbautraining, Campusboard, etc. bis jetzt noch fremd und du möchtest Einblick in die Trainingslehre im Sportklettern gewinnen? Dann sind diese zwei lehrreiche Kursabende genau das Richtige für dich.**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Kursdaten</b>             | 01.12. und 15.12.2019<br>Dauer: 2 Abende   |
| <b>Kursart</b>               | INDOOR/HALLEN<br>Technik   |
| <b>Kurstufe</b>              | 3  |
| <b>Organisierende Gruppe</b> | Stammsektion Aktive  |
| <b>Kursziele</b>             | Mit den erworbenen Kenntnissen über die Trainingslehre im Sportklettern, verfügst du über das nötige Wissen, dein Training strukturierter, abwechslungsreicher, effizienter und zielorientierter zu gestalten. |
| <b>Kursinhalte</b>           | Austausch der bisher gemachten Trainingserfahrungen, kennenlernen der elementarsten Trainingszusammenhänge in Theorie und Praxis, Absolvierung von 2 exemplarischen Trainings an der Boulder- und Kletterwand. |
| <b>Voraussetzungen</b>       | Regelmässiges Training, Beherrschen der Sicherungstechnik und Kletterniveau von mind. 6a in der Halle, Mitglied des SAC Pilatus, ab 14 Jahre.  |
| <b>Kursort</b>               | Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4   |
| <b>Kursleitung</b>           | Cupic Marko  |
| <b>Preis/Leistungen</b>      | Erwachsene CHF 100.-, Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis inbegriffen, Mietmaterial muss selber bezahlt werden  |
| <b>Anmeldung</b>             | Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch   |
| <b>Material</b>              | Kletterausrüstung inkl. Seil   |
| <b>Zeit und Treffpunkt</b>   | 18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4  |
| <b>Weiteres</b>              | Koordination / Rückfragen:<br>Lisbeth Zingg<br>E-Mail lizi(at)datazug.ch<br>P 041 450 14 09  |