



# 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 03.12.2017 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>	EISELIN-Halle oder PILATUS INDOOR. Wird bei der Teilnahmebestätigung bekannt gegeben.
<b>Kursleitung</b>	Erni Peter
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- und Jugendliche CHF 50.-, 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>	19.10 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor/D4