



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.

Kursdaten	05.03.2017 Dauer: 1 Abend
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kurstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Kennen einer Trainingssystematik zur Erhöhung des persönlichen Kletterniveaus.
Kursinhalte	Basiskenntnisse der Trainingslehre in Theorie und Praktische Umsetzung an Boulder- und Kletterwand.
Voraussetzungen	Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre, Kletterniveau 5a, Beherrschen der Sicherungstechnik im Vorstieg.
Kursort	EISELIN-Halle oder PILATUS INDOOR. Wird bei der Teilnahmebestätigung bekannt gegeben.
Kursleitung	Peter Erni
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 70.- und Jugendliche CHF 50.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitgliedsnummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Kletterausrüstung inkl. Seil, falls vorhanden.
Zeit und Treffpunkt	19.10 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor/D4