

# KLETTERN GRUNDKURS

Du bist Anfänger und möchtest gerne Klettern lernen? In diesem Grundkurs erlernst du in Kleingruppen alle nötigen Basics rund ums Sichern, die richtige Technik und Klettern im Vorstieg.

Klettern aktiviert den ganzen Bewegungsapparat. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Technik und Taktik werden gefördert. Ein solides Know-how ist der Grundstein für sicheren Spaß in der Vertikalen.

## Termine

DI, 14.05.2024 - 18:00 - 20:00

DO, 16.05.2024 - 18:00 - 20:00

DI, 21.05.2024 - 18:00 - 20:30

DO, 23.05.2024 - 18:00 - 20:00

## Inhalte:

- Knoten und Materialkunde
- Richtig sichern
- Klettertechniken
- Klettern im Toprope (Seilsicherung von oben)
- Klettern im Vorstieg
- professionelle Betreuung durch staatlich geprüften Bergführer

## Dauer:

4 Einheiten zu je zwei Stunden

## Teilnehmer:innen:

4-6 Personen

## Hinweis:

- inkl. Klettergurt und Sicherungsgeräte
- zzgl. Eintritt in die Kletterhalle und Kosten für Kletterschuhe aus dem Verleih
- Alter: 14 bis 99 Jahre
- Es gelten die AGB der Alpenschule Bergundseil.

**Euro 145,-  
pro Person**

### Anmeldung:

info@bergundseil.at

Tel.: 0676/7837078

(per WhatsApp möglich)

