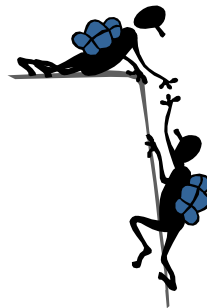


Sportklettern in der Halle

Kletterspez. Funktionsgymnastik
Klettertraining incl. Kletter- und Sicherungstechnik

Übungsleiter: Alwin Mold
Zeit: Mittwoch, 18:00 – 19:25
Ort: BORG Honauerstr. 24



Inhalt dieser Einheit:

- ⇒ Allgemeines und spezielles Aufwärmen (mit Berücksichtigung der kletterspezifischen Muskulatur)
- ⇒ Klettertraining -> verpackt in verschiedenste Organisationsformen (freies - betreutes Klettern, Klettertechnik, Seiltechnik, Boulderspiele, etc.)

Ziel dieser Einheit:

- ⇒ Verbesserung der Klettertechnik
- ⇒ Kräftigung der kletterspez. Muskulatur
- ⇒ SPASS

Leihausrüstung: Klettergurt und Sicherungsgerät können am USI gegen Gebühr (8 €) bestellt werden und stehen dann am Kursort zur Verfügung.
(**Seile** werden vom USI bereitgestellt. Schuhe können nicht ausgeborgt werden)