

Sportklettern in der Halle

Übungsleiter: Markus Steinmann
Zeit: Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Borg Linz, Honauerstraße 24



Programm:

- ◊ kletterspezifisches und allgemeines Aufwärmen (z.T. spielerisch)
- ◊ Klettertraining:
 - Einführung Seilklettern, Sicherungstechnik, Klettertechnik, freies und betreutes Klettern,...

Auf die verschiedensten Ausgangsvoraussetzungen wird eingegangen bzw. in Kleingruppen trainiert.

Markus Steinmann

Diplompädagoge, Trainer und Berater nach IOA®, Übungsleiter Sportklettern und Klettern Alpin, Staatlich geprüfter Instruktor MTB