

Programm 06/07

Einführungskurs



Ich habe schon vom Klettern gehört oder tolle Bilder davon gesehen und möchte jetzt mal selber erleben, wie es auf mich wirkt...

| | | | |
|-------------------|---|---------------------|-------------------------|
| Anforderungen: | Keine | | |
| Kursziel: | Das Klettern kennenlernen, Toprope (Seil von oben) klettern und sichern, erste Materialkenntnisse | | |
| Umfang / Zeit: | 1 Abend à 2,5 Std., jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr (*Ab+RT) von 14.00 bis 14.30 Uhr | | |
| Kosten: | Fr. 55.- (inkl. Eintritt und Material) | | |
| A1: Di 5.Sept.06 | A5: Mo 11.Dez. 06 | A9: Mo 21.Feb.07 | A13: Do 24.Mai 07 |
| A2: Mo 18.Sept.06 | A6*: Do 28.Dez.06* | A10: Di 26.März.07 | A14: Di 19.Juni 07 |
| A3: Mo 25.Okt.06 | A7: Do 28.Dez.06 | A11*: Do 29.März 07 | * nachmittags ab 14 Uhr |
| A4: Fr 17.Nov.06 | A8: Mo 22.Jan.07 | A12: Fr 27.April 07 | |

Grundkurs

Klettern ist fantastisch! Ich will eine solide Grundausbildung absolvieren...

| | | |
|-------------------------------|---|--------------------------------|
| Anforderungen: | Einführungskurs oder gleichwertige Erfahrung | |
| Kursziel: | Wie wird wichtiges Grundwissen vermittelt. Unser Einführungs- und dieser Grundkurs zusammen bilden die Basis zum selbständigen Klettern in der Halle. Materialkenntnisse, Vorstieg, Sicherungstechnik | |
| Umfang / Zeit: | 2 Abende à 2 Std., von 19.00 bis 22.00 Uhr (*B) von 14 bis 17 Uhr | |
| Kosten: | Fr. 125.- (inkl. Eintritt und Material) | |
| B1: Di 12. + Di 19.Sept.06 | B6: Mo 8. + Mo 15.Jan.07 | B11: Fr 4. + Fr 11.Mai 07 |
| B2: Mo 25.Sept. + Mo 2.Okt.06 | B7*: Fr 12. + Fr 19.Jan.07 | B12: Do 31.Mai + Do 7.Juni 07 |
| B3: Mo 1. + Mo 8.Nov.06 | B8: Mo 29.Jan. + Mo 5.Feb.07 | B13: Di 26.Juni + Di 2.Juli 07 |
| B4: Fr 24.Nov. + Fr 1.Dez.06 | B9: Mo 7. + Mo 14.März.07 | * nachmittags ab 14 Uhr |
| B5: Mo 18. + Fr 22.Dez.06 | B10: Mo 26.März + Mo 2.Apr.07 | |

Technik & Taktik I



Jrgendwie könnte alles ein wenig einfacher gehen...

| | |
|---------------------------------------|--|
| Anforderungen: | Grundkurs oder ähnliche Ausbildung |
| Kursziel: | Sich eine gute Klettertechnische Basis schaffen, Sicherheitstechnik vertiefen, vertikale Erfahrungen sammeln |
| Umfang / Zeit: | 3 Abende à 2,5 Std., jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr |
| Kosten: | Fr. 140.- (inkl. Eintritt und Material) |
| C1: Mo 28. + Mo 27.Nov. + Mo 4.Dez.06 | C3: Di 9. + Di 16. + Di 23.Jan.07 |
| C2: So 26.Nov. + So 3. + So 10.Dez.06 | C4: Do 15. + Do 22. + Do 29.März 07 |

Technik & Taktik II

Bei den Cracks sieht alles so einfach aus...

| | |
|--|--|
| Anforderungen: | Technik & Taktik I oder ähnliche Erfahrung, Rappunkt indoor im unteren 6. USA - Grad |
| Kursziel: | Sich ökonomischer an der Kletterwand bewegen können, Kennenlernen der Bewegungsphasen, erweitern des Bewegungsspektrums, Trainingsgestaltung, Invidium |
| Umfang / Zeit: | 3 Abende à 2,5 Std., jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr |
| Kosten: | Fr. 140.- (inkl. Eintritt und Material) Wunder der Kletterhalle erhalten Reduktion! |
| Q1: Mo 30.Okt. + Mo 6. + Mo 13.Nov.06 | Q4: Fr 2. + Fr 9. + Fr 16.Feb. 07 |
| Q2: So 5. + So 12. + So 19.Nov.06 | Q5: Fr 30.März + Fr 6. + Fr 13.Apr. 07 |
| Q3: Di 20.Nov. + Di 7. + Di 14.Dez. 06 | |

Technik & Taktik III



Kleine Nuancen bringen dich grosse Schritte weiter...

| | |
|---|---|
| Anforderungen: | Technik & Taktik II, solide Klettererfahrung, Rappunkt indoor 7. USA - Grad |
| Kursziel: | Verbessern der individuellen Kletterleistung, persönliche Stärken- / Schwächenprofil, Trainingsgestaltung, Videoanalyse |
| Umfang / Zeit: | 5 Abende à 2,5 Std., jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr |
| Kosten: | Fr. 240.- (inkl. Eintritt) Wunder der Kletterhalle erhalten Reduktion! |
| E1: So 26.Nov. + Mo 29.Nov. + So 3.Dez. + Mo 4.Dez. + So 10.Dez.06 | |
| E2: Do 1.Feb. + So 4.Feb. + Do 8.Feb. + So 11.Feb. + Do 15.Feb.07 | |
| E3: So 18. + Mo 21. + So 25. + Mo 28.März + So 1.April 07 (es 2 Abende Outdoor) | |

Technikkurs für Frauen



Techniktraining für leicht fortgeschrittene Frauen

| | |
|---|--|
| Anforderungen: | Etwas Klettererfahrung, Kenntnisse der Sicherungstechnik |
| Kursziel: | Verbessern der persönlichen Klettertechnik, zusammen Freude und Motivation erleben, Übungen kennenlernen |
| Umfang / Zeit: | 4 Abende à 2,5 Std., jeweils 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr |
| Kosten: | Fr. 200.- (inkl. Eintritt und Material) |
| F1: Mo 22.Nov. + So 26.Nov. + Mo 29.Nov. + So 3.Dez. + So 10.Dez. + Mo 13.Dez. 06 | |
| F2: Mo 8.Jan. + Mo 15.Jan. + Mo 15.Jan. + Mo 17.Jan. + Mo 22.Jan. + Mo 24.Jan. 07 | |

Outdoorklettern Einführung

Klettern am Fels, in der Natur...

| | | | |
|------------------|--|------------------|-------------------|
| Anforderungen: | Grundkurs oder ähnliche Erfahrung, sicherer Vorstieg in der Halle | | |
| Kursziel: | Grundlagen zur Sicherheit und zum Klettern am Fels. Nach diesem Kurs kannst du selbständig in Klettergärten einfache Routen im Vorstieg klettern und bist mit der notwendigen Seiltechnik vertraut | | |
| Umfang: | 1 Samstag- Nachmittag | | |
| Kosten: | Fr. 100.- (inkl. Matmaterial + Fahrt ins Klettergebiet) | | |
| Gebiet: | Klettergarten im Grossraum Churer- Rheintal | | |
| J1: Sa 9.Sept.06 | J2: Sa 28.April 07 | J3: Sa 9.Juni 07 | J4: Sa 30.Juni 07 |

Outdoorklettern Einführung Mehrseillängen



Ich will hoch hinaus...!

| | | | |
|----------------------|---|----------------------|--------------------|
| Anforderungen: | Einführungskurs Outdoorklettern oder ähnliche Erfahrung | | |
| Kursziel: | Vermittlung von Mehrseillängen- Technik und -Taktik anhand von einfachen Anwendungsrouten. Sich sicher in einer langen Route bewegen (Vor- und Nachstieg, Abseilen, etc.) | | |
| Umfang: | 1 Wochenende (Sa + So) inkl. Übernachtung + HP | | |
| Kosten: | Fr. 340.- (inkl. Matmaterial + Fahrt ins Klettergebiet, inkl. Unterkunft und Halbpension) | | |
| Mögliche Gebiete: | Rätikon, Brügger, Waldenstein, Tessin... | | |
| K1: Sa. + 17.Sept.06 | K2: S. + 4.Mai 07 | K3: Sa. + 17.Juni 07 | K4: T. + 8.Juli 07 |

Kinderkurse

Unsere Kinderkurse richten sich an Einsteiger, wie auch an Fortgeschrittene. Die Kurse sind in einem eigenen Programm ausgeschrieben, dieses kann in der Kletterhalle angefordert werden.

| | | | |
|--------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| Das Angebot: | Känguruh (Eltern & Kind) | 4 - 8 Jahre | So Sa- Vormittag |
| | Koala | 7 - 9 Jahre | So Mo- später Nachmittag |
| | Gecko | 10 - 15 Jahre | So Mo- Nachmittag |

Individuelle Kurse

Gerne bieten wir dir oder deiner Gruppe auch einen Kletterkurs an, der ganz speziell auf deine Wünsche ausgerichtet ist. Auch beim Doping sind wir flexibel...

Informationen zu allen Kursen findest du direkt in der Kletterhalle oder auf unserer Homepage unter www.kletterhalle.ch