

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 (PA+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 (PST) 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, Startpunkt 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. + Do 7. + Do 14.Dez. 06	

Technik & Taktik III



Kleine Nuancen bringen dich grosse Schritte weiter...

Anforderungen:	Technik & Taktik II, solide Klettererfahrung, Startpunkt 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, Bruggler, Waldenstein, Tessin...		
K1: So 17.Sept.06	K2: So 4.Mai 07	K3: So 17.Juni 07	K4: So 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