



Pischkerstraße 16 | A-8600 Bruck an der Mur
tel.: +43 (0) 664 13 28 700 | office@nolimit.at | www.nolimit.at

Kletterkurs Erwachsene

Kursinhalte

- korrekter Umgang mit der Ausrüstung für das Seilklettern
- Erlernen der Klettertechnik (Steigen, Greifen, dynamisches Klettern, statisches Klettern usw.)
- selbstständiges Sichern mittels Tuber im Tope-Rope
- Stabilisationsübungen zur allgemeinen Körperstabilisierung
- Bouldern
- Abwärmen
- Erlernen des Vorstiegkletterns (Methodische Übungsreihe)
- Erlernen des Vorstiegsicherns (Methodische Übungsreihe)
- Taktisches Klettern beim Rotpunktklettern und Onsightklettern
- Vorausschauendes Klettern, Erkennen der Rastpunkte in der Route
- Schrauben eines Boulder
- Kraftausdauertraining an der Kletterwand