

Ausschreibung „Mädels-Bouldergrundkurs (Indoor)“

Mittwoch, 29.11. // 06.12. // 13.12. // 20.12.2023 – 18:30 – 20:30 Uhr
[Kursumfang: 4 Termine à 2 Stunden]

Kursziel:

Eigenständiges Bouldern mit Anwendung grundlegender Bouldertechnik/ Verbesserung Bouldertechnik

Leiterin:

Veronika Mangold
Trainerin C,
Sportklettern Indoor

Zielgruppe:

Einsteigerinnen & leicht Fortgeschrittene
ab 14 Jahren

Voraussetzungen:

Körperliche Fitness zum Klettern in Absprunghöhe //
DAV-Mitglied Sektion Garmisch-Partenkirchen

Teilnehmer:

Min. 4 pax // max. 6 pax

Anmeldeschluss:

22.11.2023

Kursinhalte:

Einführung ins Bouldern in der Halle, Erlernen Bouldertechniken (Frontal, Eindrehen, Dynamisch, Treten, Hooken) in leichten Boulderproblemen, Verletzungsprophylaxe, Bewegungsanalyse, Einführung ins Projektieren

Treffpunkt:

Wird noch bekannt gegeben
(Gap oder Bad Tölz)

Ausrüstung:

Kletterschuhe, Chalkbag, Hallensportschuhe, Sportkleidung
→ Kletterschuhe ausleihbar vor Ort gegen Gebühr

Kosten:

Kursgebühr: 80,00 €
Zzgl. Halleneintritt &
Evtl. Leihschuhe

Anmeldung: E-Mail an info@veronika-mangold.com
mit Name & Angabe Handynummer

Bezahlung Kursgebühr vor Ort in bar!