

**Kurs 108                      Kletterausbildung +**

Leitung:                      Extern

Koordination:                Enya Boehrer

Kosten:                      Fr. 320.-

Ort:                            Die Kletterhalle (<https://diekletterhalle.ch/>)

In diesem durch externe Fachpersonen geleiteten Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während 5 Halbtagen die Sportart Indoor-Klettern in der Sportanlage «Die Kletterhalle» (Winkeln SG) näher kennen. Einerseits erlernen Sie dabei selbstständiges Toprope-Klettern (Befestigung Seil am obersten Punkt der Wand). Andererseits erhalten sie Einblick in Seil- und Sicherungstechniken rund um das Klettern im Vorstieg und lernen diese anzuwenden. An drei Halbtagen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzlich drei Stunden Sport im Rahmen des Kurses „Polysport indoor“.

Nach erfolgreichem Absolvieren dieses Kurses kannst du ohne Instrukto:innen mit deinen ebenfalls ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen indoor Klettern (Befähigungsausweis). Das selbstständige Klettern nach dem Kurs ist für Jugendliche ab 14 Jahren möglich. Im Weiteren ist für alle Jahrgänge auch der Eintritt in die «Trainingsgruppe» offen. Diese trainieren, unter der Leitung eines Instrukto:innen, einmal wöchentlich.