

## **SAC Kurse Climbox Langnau i.E. 2021-2022**

### **Technisch orientiertes Klettern (TOK)**

TOK – Abendkurse sind für Kletterer/innen, welche bereits Klettererfahrung haben, ihr Sicherungsgerät beherrschen, regelmässig (mind. 1x im Monat) am Klettern sind und gerne ein paar Tipps für weitere Fortschritte erhalten möchten. So wird mal die Kletterbewegung nach «Betty-Bossi» auseinander genommen, das Bouldern praktiziert, eine Route genau unter die Lupe genommen, mit dem stärksten «Muskel», dem Gehirn gearbeitet oder die Sturzangst wird (möglichst) liegen gelassen. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 beschränkt. Die Kurse finden von Anfangs November bis Ende Februar statt.

### **Technisch orientiertes Klettern (TOK) – Standardbewegung (M)**

Datum: Mittwoch 10. November 2021

Leitung: Rebekka Walther

Wir werden gemeinsam die Kletterbewegung auseinander nehmen und in verschiedene Phasen einteilen. Ziel ist, dass du lernst, dich möglichst ökonomisch und effizient an der Wand zu bewegen.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg Klettern mind. 5b, Beherrschen der Sicherungstechnik und des persönlichen Sicherungsgeräts.

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete. (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang)

Auskunft und Anmeldung bis am Montagabend vor dem Kurs bei Rebekka Walther, [rebekka.walther@gmx.ch](mailto:rebekka.walther@gmx.ch)