

Aktivität

Monatliches Technik- Kletter- Seiltraining JO / KIBE

Was

Tourtyp K (Klettern)

Wann

Startdatum Sa 11. Apr. 2026 1 Tag

Treffpunkt Sa 11. Apr. 2026, Wird bekannt gegeben

Wer

Gruppe JO,KiBe

Tourenleiter 1 Marco Nauer

Tourenleiter 2

Unterkunft / Tagesverpflegung im Rucksack

Verpflegung

Route / Details Monatliches Kletter- und Techniktraining mit Fokus auf Seiltechnik

Unser monatliches Klettertraining bietet eine perfekte Mischung aus Technik-, Kraft- und Seiltraining, ideal für alle, die ihre Kletterfähigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Klettertechnik sowie der sicheren und effektiven Handhabung von Seilen und Kletterausrüstung.

Zusatzinfo Klettertechnik: Wir arbeiten an Fußtechnik, Körperposition, Grifftechnik und effizientem Klettern ? angepasst an Alter und Können. Seil- und Sicherungstraining: Spielerisch und altersgerecht lernen die Teilnehmer:innen grundlegende Seiltechniken, Knotenkunde und sicheres Sichern. Kraft & Koordination: Mit gezielten Übungen stärken wir Körperspannung, Gleichgewicht und Ausdauer ? wichtige Grundlagen fürs Klettern. Teamwork & Verantwortung: Ob beim Sichern, bei Partnerübungen oder kleinen Challenges ? Vertrauen und Zusammenarbeit stehen im Mittelpunkt.

Anmeldeinfos

Anmeldung Online, Max. TN 1 / 12