

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 /

Verpflegung

Tagesverpflegung im Rucksack

Route / Details

Monatliches Kletter- und Techniktraining mit Fokus auf Seiltechnik

Zusatzinfo

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.

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