



Technikkurs - Outdoor

So 19.05.2019

Sa 20.07.2019

Sa 14.09.2019

Firma seilschaft.ch GmbH

Telefon 0041 31 920 03 53

Email info@seilschaft.ch / www.seilschaft.ch

Kursort: Fribourg

Ziel des Techniktrainings ist es effizient und ökonomisch zu klettern.

Nach diesem Kurs kennst du deine Stärken und Schwächen und lernst Technikübungen kennen, die dich in deinem Kletterniveau weiterbringen.

Themen:

- Festigen der Standardbewegung
- Körperspannung aufbauen
- Fussarbeit präzisieren
- Visualisieren der Kletterbewegungen
- Richtig greifen