



## Hallenkurs Klettern

**Mo 18.02.2019 - Fr 22.02.2019**

**Mo 04.11.2019 - Fr 08.11.2019**

**Mo 09.12.2019 - Fr 13.12.2019**

Firma YoYo Kletterschule  
Kontakt Schmed Marcel  
Telefon 0041 79 683 06 51  
Email [yoyo@kletterschule.ch](mailto:yoyo@kletterschule.ch) /  
[www.kletterschule.ch](http://www.kletterschule.ch)

### Kursort: Heidiland

#### Senkrecht einsteigen

Das ist dein Einstieg ins Klettern! In diesem Kurs lernst du von Grund auf alles was du zum sicheren und selbständigen Klettern wissen musst. Nach diesem Kurs kannst du leichte Routen drinnen im Vorstieg klettern. Der Kurs findet an 3 Abenden à 2h 30 statt. In folgenden Kletterhallen bieten wir unsere Basiskurs an: CTS Sargans, K44 Interlaken und linth-arena sgu Näfels.

#### AUSBILDUNGSPROGRAMM GEMÄSS BEWÄHRTEN YOYO-KURSSYSTEM

Stufe 1: Spezielle Hallentechniken: Konzentration auf Rhythmus, Bewegungsstruktur und Klettertechnik. Kontrolle Körperschwerpunkt, präzise Fussarbeit etc. Du kletterst besser und kraftsparender.

Stufe 2: Tempo und Planung: Rotpunkt-Taktik, Tempowechsel, Visualisierung und Planung der Bewegungen, Coaching, Sturztraining, dynamisches Sichern.

Stufe 3: Video und Trainingsberatung: Onsight-Taktik, Videoanalyse und individuelle Trainingsberatung für Technik und Kondition helfen dir, dich nach diesem Kurs weiter zu verbessern.

#### ANFORDERUNGEN

Basiskurs, Einstiegswoche oder ähnliche Ausbildung. Die folgenden Stufen bauen aufeinander auf. Stufe 1 und 2 eignen sich auch als Auffrischkurs.

#### PREIS

CHF 210.?

#### GRUPPENGROSSE

4 ? 8 Personen

#### LEISTUNGEN

Inklusiv: Organisation, Ausbildung durch dipl. Bergführer/in, Gruppenmaterial und YOYO-Kursunterlagen

Exklusiv: Halleneintritte