

Technikkurs für Erwachsene (ab 15 Jahren)

Kursziel	Verbesserung der persönlichen Kletterleistung dank guter Technik und Taktik
Kursinhalte	<ul style="list-style-type: none">- Grundausbildung vertiefen- Kletter- und Sicherungstechnik sowie Taktik verbessern- erweitern des Bewegungsrepertoires- Standardbewegungen und Sturztraining
Anforderungen	Sicheres Klettern im Vorstieg
Allgemeine Infos	<ul style="list-style-type: none">- Den Teilnehmern stehen die Umkleieräume und Duschen der Fitness Connection zur Verfügung- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Bekleidung	<ul style="list-style-type: none">- bequeme Sportbekleidung- dünne Sportsocken
Kurskosten	<ul style="list-style-type: none">- Fr. 140.- (SAC, FC, Jugendliche -20 Jahre) inkl. Eintritt- Fr. 180.- Externe inkl. Eintritt- Fr. 20.- Material pauschal
Teilnehmerzahl	mindestens vier, maximal acht
Anmeldung an	Fitness Connection Bergboden 7 6110 Wolhusen Tel: 041 490 40 40
Weitere Informationen	Fitness Connection Tel: 041 490 40 40 wolhusen@fuehdichgut.ch Sozial Manager Kletterhalle Max Meier 078 602 48 33 mad.m.meier@gmail.com