

| WORKSHOP | DAUER | KOSTEN | ZIEL | VORAUSSETZUNGEN | MATERIAL |
|---------------------------------------|-------|---------|--|---|--|
| FIT AB 60, 70, 80, ... | 6 h | 95,00 € | Einsteigerkurs für Junggebliebene | Lust auf Seilklettern, min. 60 Lenze | Turnschuhe, Kletterausrüstung (Verleih) |
| KLETTERSTEIG | 6 h | 95,00 € | Materialkunde (Klettersteigset/Helm), sicheres Begehen von Klettersteigen, Gefahren im Steig | Lust auf Klettersteig gehen, erste Klettererfahrung | Turnschuhe, Gurt, Klettersteigset (wenn vorhanden) |
| REFRESH INTENSIV | 3 h | 47,50 € | Auffrischung der eingerosteten Kenntnisse, Topropescheinabnahme oder Vorstieg vertiefen | absolvierter Toprope- oder Vorstiegskurs, (fast) alles vergessen | Kletterausrüstung (Verleih möglich) |
| BOULDER SAFETY 1 | 3 h | 47,50 € | Abspringen, Sturzraum freihalten, korrekte Haltung, Umgang mit Stürzen in unkompliziertem Gelände | erste Kletter-/Bouldereferfahrungen | Kletterschuhe, Turnschuhe |
| BOULDER SAFETY 2 | 3 h | 47,50 € | Spotten in anspruchsvollem Gelände, besondere Wandshapes, mit mehreren Spottern, Crashpads | ab schwarz (Boulder) | |
| SICHERUNGSGERÄTE | 3 h | 47,50 € | Kennenlernen, ausprobieren und üben der gängigen und/oder neuen/unbekannten Sicherungsgeräte | sicheres Sichern im Toprope oder Vorstieg | Kletterschuhe, Gurt, Sicherungsgerät |
| TECHNIK 1 | 6 h | 95,00 € | saubere Fußtechnik, langer Arm, weiches Greifen, Körperschwerpunktverlagerung, Spreizen/Stützen, ... | ca. 4b-5c (richtet sich an bouldernde und/oder seilkletternde Menschen) | Kletterschuhe, evtl. Gurt und Sicherungsgerät, Handykamera |
| TECHNIK 2 | 6 h | 95,00 € | Effizienz, Lösung "offene Tür", eindrehen, scheren, hooken, Körperspannung, Reibung, Dynamik, ... | ca. 5c-6c (richtet sich an bouldernde und/oder seilkletternde Menschen) | |
| KRAFT 1 | 6 h | 95,00 € | Grundlegende kletterspezifische Übungen, Rumpf und Oberkörper, Körperspannung, Ausgleichstraining | min. 1 Jahr regelmäßig klettern oder bouldern | Stoppuhr, Handtuch, Turnschuhe |
| KRAFT 2 | 6 h | 95,00 € | weiterführende Übungen, Ausgleichstraining, Körperspannung, Maximalkraft, Schnellkraft | min. 2 Jahre regelmäßig klettern oder bouldern, ab 6a/b | |
| STÜRZEN & STÜRZE SICHERN 1 | 6 h | 95,00 € | körperdynamisches, weiches Sichern, sicheres Sturzverhalten, Automatisierung, "Click and drop" | Vorstiegskurs, ca. 5a-6a/b | Kletterschuhe, Turnschuhe, Gurt, Sicherungsgerät, Seil |
| STÜRZEN & STÜRZE SICHERN 2 | 6 h | 95,00 € | Sichern von Stürzen an der Leistungsgrenze, Wandshapes, Arbeiten mit Slack | Vorstiegskurs und min. 1 Jahr Vorstiegserfahrung, ab 6a/b | |
| TAKTIK UND PROJEKTIEREN | 6 h | 95,00 € | Routenplanung, Routen lesen, Projektieren, Durchsteigen, mentales Training | Vorstiegskurs und min. 2 Jahre Vorstiegserfahrung, ab 6c/7a | Kletterausrüstung, Turnschuhe, Notizmöglichkeit, Handykamera |
| FELSVORBEREITUNG 1 | 6 h | 95,00 € | Materialkunde, Seiltechnik, Selbstsicherung, Toprope einrichten, Umbauen/Fädeln, Abseilen, Abbauen | min. 1 Jahr Vorstiegserfahrung | Kletterausrüstung, 2 Bandschlingen, 2m Reepschnur, 3 Schraubkarabiner, 1 HMS, 1 abseil-/guidefähiges Sicherungsgerät (z.B. MegaJul, ATCGuide, reverso) |
| FELSVORBEREITUNG 2 | 6 h | 95,00 € | Materialkunde, Seiltechnik, Standplatzbau mit Schlingen oder Seil, Nachsichern, Überschlagklettern | min. 2 Jahre Vorstiegserfahrung, erste Felserfahrung | |



Coming up soon: Technik 3 Seil (ab 6c aufwärts), Technik 3 Boulder (ab lila aufwärts), Kraft 3 & Ausgleichstraining