



Kursübersicht und - beschreibungen

Schnupperklettern:

Klettern und Bouldern einfach mal ausprobieren. Unter Anleitung unserer Trainer ist das ganz entspannt möglich!

- Kursdauer: eine Einheit á 3 Stunden
- Termine: siehe Kursbuchung, auch auf Anfrage möglich.
- Kursgebühren: MTV-Mitglied: 30,- € / Nicht-MTV-Mitglied: 40,- €
- Kursplätze: max. 6 Personen
- Kursinhalte & -ziele: Einblick in Sichern und erste Erfahrung beim Klettern und Bouldern. Ausrüstung kennen lernen.

Kurs Einsteiger und Fortgeschrittene:

- Kursdauer:
 - > Anfänger: 4 Einheiten á 3 Stunden
 - > Fortgeschrittene: 4 Einheiten á 3 Stunden
- Termine: siehe Kursbuchung, auch auf [Anfrage möglich](#)
- Kursgebühren: MTV-Mitglied: 125,- € / Nicht-MTV-Mitglied: 165,- €
- Kursplätze: max. 6 Personen
- Kursinhalte & -ziele:
 - > Anfänger: Nach- & Vorstieg; Sicherungs- & Klettertechniken; Materialkunde (Erhalt des DAV-Kletterscheins "Indoor Vorstieg")
 - > Fortgeschrittene: Sicherungs- & Klettertechniken; Taktikschulung; Fädeln (Voraussetzungen: Vorstieg; Beherrschen Sicherungstechnik von mind. 1 Gerät - z.B. Grigri, Tube, etc.)





Kursübersicht und - beschreibungen

Einsteiger Aktive 60+:

- Kursdauer: 4 Einheiten á 3 Stunden
- Termine: siehe Kursbuchung,
- Kursgebühren: MTV-Mitglied: 125,- € / Nicht-MTV-Mitglied: 165,- €
- Kursplätze: max. 6 Personen
- Kursinhalte: Nach- & Vorstieg; Sicherungs- & Klettertechniken; Materialkunde
- Voraussetzungen: der Kurs richtet sich an Teilnehmer ab 60 Jahren.

Artikel zu dem Thema aus DAV Panorama: [Download Artikel DAV Panorama](#)

Felslurch - Klettertraining für Ambitionierte / Von der Halle an den Fels:

- Kursdauer: 12 Einheiten á 3 Stunden in 12 Wochen
- Termine: siehe Kursbuchung
- Kursgebühren: MTV-Mitglied 225,- €, Nicht Mitglieder 265,- €
- Kursplätze: max. 8 Personen
- Kursziel: Verbesserung der Kletterfähigkeiten, Impulse für Klettertraining, Vorbereitung für Sportklettern am Fels.
- Kursinhalt: Wiederholung Vorwissen (sicher sichern, Vorstieg, Kommunikation) Klettertraining (Technik, Taktik, Kondition, Kraft, Psyche) Vorbereitung auf sportklettern am Fels ("Draußen ist anders", umfädeln / abbauen, Standplatzbau)-
Voraussetzungen: Fähigkeiten die in dem Einsteigerkurs vermittelt werden zzgl. erste Kletterpraxis vorhanden
- Artikel zum Felslurch in der Vereinszeitschrift: [Download Artikel Felslurch](#)
- Voraussetzungen: Durchschnittliche Sportlichkeit, Klettererfahrung in der Halle
Voraussetzung: Klettern im 5. Schwierigkeitsgrad



Kursübersicht und - beschreibungen

Einsteigerkurs Bouldern:

- Kursdauer: 5 Einheiten á 1,5 Stunden
- Termine: siehe Kursbuchung, auch auf Anfrage möglich.
- Kursgebühren: MTV-Mitglied: 70,- € / Nicht-MTV-Mitglied: 80,- €
- in den Kursgebühren sind der Eintritt in die Kletterhalle und Kosten für Ausrüstung enthalten
- Kursplätze: max. 4 Personen, min. 3 Personen
- Kursinhalte & -ziele: Grundlegende Techniken (präzise treten, drüber und rauf, eindrehen, Boulder lesen)

Fortgeschrittenenkurs Bouldern:

- Kursdauer: 5 Einheiten á 1,5 Stunden
- Termine: siehe Kursbuchung, auch auf Anfrage möglich.
- Kursgebühren: MTV-Mitglied: 70,- € / Nicht-MTV-Mitglied: 80,- €
- in den Kursgebühren sind der Eintritt in die Kletterhalle und Kosten für Ausrüstung enthalten
- Kursplätze: max. 4 Personen, min. 3 Personen
- Kursinhalte & -ziele: Fortgeschrittene Techniken (Körperschwerpunkt, hooken, dynamische Züge ...)



Kursübersicht und - beschreibungen

Einsteigerkurs Bouldern für Teilnehmer mit Skoliose:

- Kursdauer: 10 Einheiten á 1,5 Stunden
- Termine: siehe Kursbuchung, auch auf Anfrage möglich.
- Kursgebühren: Mitglied der Kletter- oder der Fitnessabteilung: 120,- € / Nicht-MTV-Mitglied: 160,- €
- in den Kursgebühren sind der Eintritt in die Kletterhalle und Kosten für Ausrüstung enthalten
- Kursplätze: max. 6 Personen, min. 4 Personen
- Kursinhalte & -ziele: bodennahes Klettern kennen lernen, gezielte Schulung der Motorik, Stabilität, Mobilität und Koordination
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich, jedoch sollte die Teilnahme ärztlich oder mit einem Therapeuten abgesprochen sein.

Dieser Kurs soll allen Skoliose-Patienten, die motiviert sind etwas Neues auszuprobieren und Kletterwände zu erklimmen, ermöglichen den Spaß am Bouldern in einem sicheren Rahmen entdecken zu können.

Unter Betreuung eines Trainers können die Teilnehmer das bodennahe Klettern kennen lernen. Durch zielgerichtete Übungen, sowie individuell angepasste Grifffolgen sollen die Grundlagen des Boulderns vermittelt und erlernt werden.

Übungen zu bestimmten Bewegungsabläufen oder Muskelgruppen, sowie angepasste Grifffolgen und Boulder, sollen die Motorik, Stabilität und Mobilität, sowie die Koordination der Teilnehmer schulen. Durch die geringe Teilnehmerzahl, kann das Training individuell angepasst werden und vor allem der Spaß am Bouldern im Vordergrund stehen.