Bouldern / Klettern

Wann	19.09.2022 bis 17.09.2023 wöchentlich - Mo: 09:00 bis 14:30 - Di: 09:00 bis 14:30 - Mi: 09:00 bis 14:30 - Do: 09:00 bis 14:30 - Fr: 09:00 bis 14:30
Ort	Kletterzentrum Ap'n Daun, Pulvermühlestrasse 8 Chur www.kletterzentrumchur.ch
Beschreibung	<p>Bouldern ist die verspielte Form des Kletterns. Auf kreative Art werden Kletterrouten auf Absprunghöhe gemeistert. Dabei wird durch Fallschutzmatten die Sicherheit gewährleistet. Es kann ohne besondere Vorkenntnisse und sowohl alleine als auch in Gruppen ausgeübt werden.</p> <p>Bouldern fördert die Körperspannung, das Gleichgewicht sowie die Beweglichkeit und bietet dir ein abwechslungsreiches und zeiteffizientes Sporterlebnis.</p> <p>Wie beim Bouldern werden beim Klettern verschiedene Routen in der Vertikale gemeistert. Da dies am Seil geschieht, ist ein Partner und Sicherungserfahrung und -Kompetenz Voraussetzung.</p> <p>Das Angebot beinhaltet kein geleitetes Training; die Studierenden bouldern oder klettern selbstständig.</p>
Leitung	keine/ selbstständiges Bouldern und Klettern, none/ independent bouldering and climbing
Ausrüstung	Kletterschuhe, Magnesiumbeutel, Klettergurt, Sicherungsgerät, Seil (Material kann vor Ort gemietet werden).
Kosten	Inhaber:in FHGR Sportabo und der persönlichen Student Card oder Identification Card
Besonderes	<p>Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Zu Beginn bitte das Sportabo vorweisen sowie sich via QR Code anmelden.</p> <p>Beim ersten Besuch muss eine Einverständniserklärung ausgefüllt werden.</p>

Bouldering / Climbing

When	19.09.2022 bis 17.09.2023 wöchentlich - Mo: 09:00 bis 14:30 - Di: 09:00 bis 14:30 - Mi: 09:00 bis 14:30 - Do: 09:00 bis 14:30 - Fr: 09:00 bis 14:30
Location	Climbing center Ap'n Daun, Pulvermühlestrasse 8 Opening hours Monday - Friday (without general holidays)
Description	<p>Bouldering, climbing just above ground with pads, is easy to practice, does not require any previous experience or special instruction and can be done alone or in a group. It increases core tension, improves balance and coordination.</p> <p>Climbing, like bouldering, means completing different routes in a vertical setting. However, climbing predicates the use of a climbing harness and a rope. This means that experience and competence in belay techniques as well as a climbing partner are required.</p> <p>This offer does not include a taught lesson. The students boulder or climb independently.</p>
Instructor	keine/ selbstständiges Bouldern und Klettern, none/ independent bouldering and climbing
Equipment	Climbing shoes, chalk bag, harness, belay device, rope (can be rented at the center).
Price	Only for holders of the FHGR Sportabo and the personal Student Card or Identification Card.
Other	<p>Insurance is the responsibility of the participants. At the beginning, please show your sports subscription and register via QR code.</p> <p>A consent form must be filled out for the first visit.</p>