

## Kletterschule

### Basiskurs

**Der Basiskurs wird mit identischem Ausbildungsinhalt angeboten.**

Kletterhallen: Bern und Sargans (3 Abende à 3 Stunden)

Klettergarten (Outdoor): An verschiedenen Orten in der Schweiz (Samstag / Sonntag)

Einstiegswochen (Outdoor): Tessin und Meiringen (6 Tage)

Nach dem Basiskurs kannst du bereits selbständig in Kletterhallen klettern und an den Kursen oder Wochen der Stufe 1 teilnehmen. Für Klettertouren 1 empfehlen wir jedoch bereits etwas Vorstiegserfahrung im Fels mitzubringen und zuerst Klettergarten 1 zu besuchen. In den Einstiegswochen hast du zusätzlich zum Basiskurs die Stufen Klettergarten 1 und Klettertouren 1 abgehakt.

### Mit Halle oder Outdoor anfangen?

Wenn du Angst hast, zu wenig Kraft in den Armen zu haben, fällt dir der Einstieg am natürlichen Fels leichter als an den meist steilen Hallenwänden. Dafür ist der Hallenkurs als Schnupperkurs (riecht nach Gummi, Magnesium und Turnhalle) etwas günstiger und meist mit einer kürzeren Anreisezeit verbunden. Die Seiltechnik, die du erlernst, bleibt bei beiden Varianten die gleiche, an den Outdoorkursen hast du jedoch etwas mehr Zeit, das Gelernte anzuwenden und zu üben.

### Navigation

**Nächste Stufe** [ <http://www.kletterschule.ch/kurssystem/basiskurs?next> ]

**Seite drucken** [ <http://www.kletterschule.ch/kurssystem/basiskurs?print> ]

.....  
**Zur Übersicht** [ <http://www.kletterschule.ch/kurssystem> ]

### Voraussetzungen

Für einen Basiskurs benötigst du absolut keine Voraussetzungen.