



## INSTRUKTØRKURSUS i toprebsklatring og bouldering på kunstige klatrevægge

**Onsdag d. 4. sept. og onsdag d. 18. sept. 2019 - kl. 9.00 - 15.00**  
**eller**

**Lørdag d. 14. sept. og lørdag d. 28. sept. 2019 - kl. 10.00 - 16.00**

**(FFK-centret Flade Engvej 8, 9900 Fr.havn)**



På kurset lærer du at sikre en klatrer i topreb, og du får selv lov til at prøve at klatre i topreb. På kurset får du også tips til opvarmning, klatre teknik og klatre træning.

### Kursus indhold:

- Udstyrskendskab
- Knuder
- Sikringsteknik
- Klatre teknik
- Generel viden om klatring

- Instruktør 1 giver undervisningskompetence i klatredisciplinerne toprebsklatring og bouldering på kunstige klatrevægge. Uddannelsen omhandler basale bevægelsesteknikker, klatrelege og de sikkerhedsmæssige aspekter af aktiviteterne.

**Pris:** 1.600,- pr. person

- 2 x 6 timers undervisning (klatreerfaring ikke nødvendigt)
- inkl. vand, sandwich og frugt
- 2 x 2 timers gratis lån af klatrevæg + udstyr – til skolen/foreningen

**Bindende tilmelding senest den 12. aug. 2019 til:** kontor@ffkcentret.dk

- navn - fødselsdato - mailadr. - mobilnr. og institution/forening
- minimumalder: 15 år
- kurset oprettes ved min. 6 deltagere - max. 9 deltagere

### Yderligere oplysninger hos:

- **FFK:** Marianne Juul Rasmussen – mobil: 25179072 – mail: kontor@ffkcentret.dk
- **Ungdomsskolen:** Christian Risom – mobil: 29630325 – mail: chrr@frederikshavn.dk