

Mentaltraining und Sturztraining

Was

Tourtyp KU (Kurs)

Wann

Startdatum Fr 5. Jun. bis So 7. Jun. 2026

Treffpunkt Fr 5. Jun. 2026,

Enddatum 7.6.

Wer

Gruppe Aktive

Tourenleiter 1 Anna Guyer

Anforderungen Techn. 4c - Sehr grosse Schwierigkeiten

Anforderungen Kond. A - wenig anstrengend

Unterkunft / Die genaue Unterkunft wird noch bekannt gegeben.

Verpflegung

Kosten CHF 300.-, (exklusive Übernachtung, Reise). Die genauen Kosten werden Ende des Kurses in Rechnung gestellt.

Route / Details

Möchtest du deine Ängste überwinden und deine geistigen Leistungen im Klettergarten verbessern? In diesem Kurs lernst du erste Techniken, wie du deine mentale Stärke und Konzentration gezielt verbessern kannst. Ziel ist, 1-2 Werkzeuge zu lernen (inklusive Sturztraining), die du weiterhin anwenden kannst in deinem Prozess um mental stärker zu werden

Zusatzinfo

Ablauf: Fr: Step by Step Sturztraining, als Vorbereitung für draussen. Sa: erste Tools für vor und während dem Klettern erlernen und anwenden. So: Sturztraining und Selbstregulation in der Kletterwand Voraussetzungen sind Erfahrung, im Klettern sowie Sichern im Klettergarten. Alle wichtigen Informationen für den Kurs erhältst du spätestens 2 Tage vor Kursbeginn, da ich das Wetter jeweils abwarten muss, um den genauen Kursort zu definieren.

Ausrüstung

Klettergurt, Kletterfinken, Helm, 2-3 Karabiner, Selbstsicherungsschlinge, Sicherungsgerät, 6 Express. Falls vorhanden: Bitte Seil, bei Anmeldung angeben. Sonstiges: Lunch und Trinken für ersten Tag, Sonnen- und Regenschutz, dem Wetter entsprechende Kleidung, Schlafutensilien.

Anmeldeinfos

Anmeldung Online von So 1. Feb. 2026 bis So 31. Mai 2026, Max. TN 4

Durchführungsk. Anna Guyer (Kletterlehrerin), 0788960503, annaguyer@kletterprozesse.com