

## Klettercoaching - Wie trainiere ich richtig und effizient?

Ziel des Kurses ist ein strukturiertes Training, sowie gezielt an deinen Stärken und Schwächen zu arbeiten. Wir werden dir Technikübungen und Trainingsmöglichkeiten vermitteln, die dich weiterbringen.

Der Kurs findet über einen Zeitraum von 5 Monaten jeweils einmal im Monat statt. So hast du zwischen den Kurstagen Zeit, das Gelernte anzuwenden.

Kurs 1: 140 2507 jeweils Samstag 26.10.24 bis 15.2.25

Samstag 26. Oktober 2024 / Samstag 23. November 2024 / Samstag 14. Dezember 2024 / Samstag 11. Januar 2025 / Samstag 15. Februar 2025

<b>Preis</b>	CHF 825.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrerin
<b>Daten / Leitung</b>	06.11.21 - 26.03.22      Kurs Nr.: 140 2212      Andrea Peter Zbinden      0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	5 Tage
<b>Kursort</b>	Fribourg, Kletterhalle Bloczone
<b>Treffpunkt</b>	Anreise mit ÖV: 9:00 am Bahnhof Fribourg (Beim Ausgang links am Taxistand und Kurzparking) Anreise mit PW: 9:10 im Bloczone bei der Anmeldung
<b>Rückreise</b>	Rückreise ca. 17 Uhr ab Fribourg.
<b>Programm</b>	Kursdaten: Modul 1: Samstag 6. November Standortbestimmung, Planung, 4 Komponenten, Sicherung- und Sturztraining, Grundlagen Krafttraining Modul 2: Samstag 4. Dezember Grundlagen Krafttraining, Ausgleichstraining, Techniktraining, Beweglichkeit Modul 3: Samstag 15. Januar Kombinierte Methode, Koordination, Techniktraining Modul 4: Samstag 12. Februar Intramuskuläre Koordination, Taktik, Techniktraining Modul 5: Samstag 26. März Kraftausdauer, Standortbestimmung, Mentaltraining, Techniktraining
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vorstieg und Toprope, Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels
<b>Im Preis inkl.</b>	Kletterlehrerin, Kursunterlagen, Gruppenmaterial
<b>Zusatzkosten</b>	Anreise, Halleneintritt
<b>Versicherung</b>	Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin. seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullationskostenversicherung abschliessen: Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a>

## Persönliche Materialliste

### **Technische Ausrüstung**

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli

### **Diverses**

- Notizmaterial