

## Klettercoaching - Weniger Sturzangst durch Sicherungstraining

Durch ein systematisches Sicherungstraining trainierst und automatisierst du deine Reflexe!  
Dabei erlangst du ein gutes Gefühl beim Klettern und Sichern und steigerst dich zugleich in deinem Können!  
Durch das korrekte Verhalten beim Sichern kannst du deinen Kletterpartner in jeder Situation unterstützen und motivieren die Komfortzone zu verlassen!

Themen:

- Korrekte Gerätehandhabung
- Körperdynamisches Sichern
- Reflextraining beim Sichern
- Reflextraining beim Stürzen
- Sensor Arm Technik
- Gewichtsunterschiede
- Warm-Up Übungen
- Systematische Desensibilisierung

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |              |                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|-------------------|
| <b>Preis</b>           | CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |              |                   |
| <b>Daten / Leitung</b> | 23.02.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kurs Nr.: 147 1908 | Beat Zbinden | 0041 79 502 89 53 |
|                        | (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |              |                   |
| <b>Dauer</b>           | 1 Tag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |              |                   |
| <b>Kursort</b>         | Kletterhalle Bloczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |              |                   |
| <b>Treffpunkt</b>      | Anreise mit ÖV: 9:00 am Bahnhof Fribourg (Am Ausgang links am Taxi und Kurzparkplatz) Anreise mit PW: 9:10 im Bloczone bei der Anmeldung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |              |                   |
| <b>Rückreise</b>       | ca. 16 Uhr ab Fribourg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |              |                   |
| <b>Anforderung</b>     | Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |              |                   |
| <b>Im Preis inkl.</b>  | Kletterlehrer, 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.<br>seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen:<br>Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a> |                    |              |                   |
| <b>Wichtig</b>         | Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) erfährst du auf unserer Homepage <a href="http://www.seilschaft.ch">www.seilschaft.ch</a> unter der Rubrik „INFO“ ob die Tour stattfindet. Sollte die Tour abgesagt werden, gibst du uns deine Bankdaten zur Rückvergütung an, ansonsten stellen wir dir eine Gutschrift aus.                                                                                                                                                                                                                                     |                    |              |                   |

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli