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

Preis	CHF 825.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrerin
Daten / Leitung	28.10.23 - 24.02.24 Kurs Nr.: 140 2408 Andrea Peter Zbinden 0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	5 Tage
Kursort	Fribourg, Kletterhalle Bloczone
Treffpunkt	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
Rückreise	Rückreise ca.17 Uhr ab Fribourg.
Programm	Kursdaten: 28.10.23 / 18.11.23 / 16.12.23 / 20.1.24 / 17.2.24 Modul 1: Standortbestimmung, Planung, 4 Komponenten, Sicherung-und Sturztraining, Grundlagen Krafttraining Modul 2: Grundlagen Krafttraining, Ausgleichstraining, Techniktraining, Beweglichkeit Modul 3: Kombinierte Methode, Koordination,Techniktraining Modul 4: Intramuskuläre Koordination, Taktik,Techniktraining Modul 5: Kraftausdauer, Standortbestimmung, Mentaltraining, Techniktraining
Anforderung	Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels
Im Preis inkl.	Kletterlehrerin, Kursunterlagen, Gruppenmaterial
Zusatzkosten	Anreise, Halleneintritt
Versicherung	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 Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli

Diverses

- Notizmaterial