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

Preis	CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	09.06.24 Kurs Nr.: 118 2423 Beat Zbinden 0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	1 Tag
Treffpunkt	9 Uhr Bahnhof Fribourg, beim Kurzparking vor dem Bahnhof
Rückreise	ca. um 17 Uhr in Fribourg
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5a / Zustiege 15`
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.
Zusatzkosten	Allenfalls Halleneintritt bei schlechtem Wetter
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/
Wichtig	Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) erfährst du auf unserer Homepage www.seilschaft.ch 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. Bitte bis 3 Tage vor der Tour das Mietmaterial bestellen.

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst,Schokolade,Energieriegel, Vollkornbrot,Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter für den 1ten Tourentag