

Raus an den Felsen

Endlich echten **Fels** unter die Finger bekommen: genial. Damit beim ersten draußen klettern nichts schief geht, gibt es hier die wichtigsten Tipps direkt vom Kletterlehrer.

"Du kletterst regelmäßig und möchtest technisch und taktisch einen Schritt weiterkommen und den nächsten Schwierigkeitsgrad erreichen. Dann dieser Coaching Kurs genau das Richtige für dich. Schwerpunkte dieser Kurse sind das **Erkennen und Analysieren deiner Stärken und Schwächen**, das Ausbouldern einer Route an deinem Kletterlimit, das Erarbeiten von Taktiken fürs On-sight- und Rotpunktklettern, denn auch die psychische Komponente gehört zu einem vollständigen Trainingsplan. In diesem Coaching am Limit wirst du von einem pat. Kletterlehrer SBV angeleitet, der selbst auf hohem Niveau klettert und dir die richtigen Tipps geben kann, damit du weiterkommst.
Routenauswahl 5c - 7c"

Kurs 1 und 2 dauert jeweils von 18 00 - 21 00 (Termine nach Absprache).

Ort:

Bei Schönwetter im Klettergarten Eppenberg und bei Schlechtwetter, Boulderturm "Hammerpark" in Lenzburg.

Voraussetzung: Fortgeschrittene bis Könnler. Vorsteigerfahrung erforderlich!

Inhalte:

- Erfolgserlebnis
- Techniksteigerung
- Standardbewegung
- Elementare Tipps um den Schwierigkeitsgrad nach oben zu verschieben
- Mentalstrategien in Verbindung mit dem Körper
- Effizienter bewegen
- Verbesserung der Fusstechnik
- Die mentalen Stärken nutzen. Optimale Strategien wählen

Leitung:

Andreas Schild
eidg. dipl. Kletterlehrer SBV & Outdoorguide

Martha Ringierstrasse 11

5600 Lenzburg

0041/76 - 476 63 92

schildandi@gmail.com

<http://www.spiritofwilderness.ch/kletterschule/>