seilschaft.ch
TOURENPROGRAMM

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 Kletterlehrer
Daten / Leitung	17.12.22 Kurs Nr.: 147 2250 Beat Zbinden 0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	1 Tag
Kursort	Kletterhalle Bloczone
Treffpunkt	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
Rückreise	ca. 16 Uhr ab Fribourg
Anforderung	Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels
Im Preis inkl.	Kletterlehrer, 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/
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.

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli