

## 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 139 2507) Jeweils Freitag 25.10.24 bis 14.2.25

Freitag 25. Oktober 2024 / Freitag 22. November 2024 / Freitag 13. Dezember 2024 / Freitag 10. Januar 2025 / Freitag 14. Februar 2025

<b>Preis</b>	CHF 825.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrerin
<b>Daten / Leitung</b>	25.10.24 - 14.02.25    Kurs Nr.: 139 2507    Andrea Peter Zbinden    0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	5 Tage
<b>Kursort</b>	Fribourg, Kletterhalle Bloczone
<b>Treffpunkt</b>	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
<b>Rückreise</b>	Rückreise ca. 17 Uhr ab Fribourg.
<b>Programm</b>	Kursdaten: 25.10.2024 / 22.11.2024 / 13.12.2024 / 10.01.25 / 14.2.25 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
<b>Anforderung</b>	Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels
<b>Im Preis inkl.</b>	Kletterlehrerin, 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. seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a>

## Persönliche Materialliste

### **Technische Ausrüstung**

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli

### **Diverses**

- Notizmaterial