

## 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.

<b>Preis</b>	CHF 825.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrerin
<b>Daten / Leitung</b>	26.10.24 - 15.02.25    Kurs Nr.: 140 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 / Kursdaten Samstags: 26.10.2024 / 23.11.2024 / 14.12.2024 / 11.01.2025 / 15.02.2025
<b>Rückreise</b>	Rückreise ca.17 Uhr ab Fribourg.
<b>Programm</b>	Modul 1: 26.10.2024 / Standortbestimmung, Planung, 4 Komponenten, Sicherung-und Sturztraining, Grundlagen Krafttraining / Modul 2: 23.11.2024 / Grundlagen Krafttraining, Ausgleichstraining, Techniktraining, Beweglichkeit / Modul 3: 14.12.2024 / Kombinierte Methode, Koordination, Techniktraining / Modul 4: 11.01.2025 / Intramuskuläre Koordination, Taktik, Techniktraining / Modul 5: 15.02.2025 / 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