

## Klettercoaching - Mentales Training

Um im entscheidenden Moment das volle Leistungspotenzial abrufen zu können und im Flow zu klettern braucht es mentale Stärke.

Wie Technik und Kraft ist auch der mentale Bereich trainierbar und bietet ein grosses Feld für Optimierungen.

Bist du bereit deine Komfortzone zu verlassen und den Kreislauf aus hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern zu hinterfragen und positiv zu verändern?

Dann ist dieses Wochenende mit gezielten klettertechnischen Inputs und mentalem Training genau das Richtige für dich!

Ich hole dich dort ab wo du jetzt gerade stehst und zeigen dir Möglichkeiten um einen Schritt weiterzukommen.

Themen:

- Persönliche Sicherungsfähigkeit und korrektes Sturzverhalten
- Komfortzonenmodell
- Entspannungsübungen zur körperlichen und geistigen Entspannung
- Atemtechniken um Stress abzubauen
- Visualisierungstechniken
- Ressourcen aktivieren
- Techniktraining

<b>Preis</b>	CHF 485.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
<b>Daten / Leitung</b>	12.04.25 - 13.04.25    Kurs Nr.: 852 2515    Andrea Peter Zbinden    0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	2 Tage
<b>Treffpunkt</b>	9.15 Uhr Bahnhof Biel beim Kurzparking (am Ausgang Richtung Stadt grad links beim Kurzparking)
<b>Rückreise</b>	ca 18.00 Bahnhof Biel
<b>Programm</b>	Kurze Weiterfahrt mit Seilschaftsbus in den Klettergarten, Kursbeginn. 1.Tag Sicherungs -und Sturztraining, Komfortzonenmodell, Klettercoaching 2.Tag Mentale Techniken und Strategien
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren / Beherrschen des Durchfädels an der Umlenkung / mind. 5c am Fels / Zustieg bis 30'/ Wir haben eine gute Routenauswahl von 5a - 7a
<b>Unterkunft</b>	Hotel mit Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis möglich 25.-/Nacht)
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn und dipl. Mental- und Persönlichkeitscoach, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.
<b>Zusatzkosten</b>	Nachessen und Getränke / Allenfalls Halleneintritt bei schlechtem Wetter
<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/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm

### Bekleidung

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

### Diverses

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke