

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.

Preis	CHF 825.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrerin
Daten / Leitung	24.10.25 - 13.02.26 Kurs Nr.: 139 2607 Andrea Peter Zbinden 0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	5 Tage
Kursort	Fribourg, Kletterhalle Bloczone
Treffpunkt	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 Freitags: 24.10.2025 / 21.11.2025 / 12.12.2025 / 16.01.2026 / 13.02.2026
Rückreise	Rückreise ca.17 Uhr ab Fribourg.
Programm	Modul 1: 24.10.2025 / Standortbestimmung, Planung, 4 Komponenten, Sicherung-und Sturztraining, Grundlagen Krafttraining / Modul 2: 21.11.2025 / Grundlagen Krafttraining, Ausgleichstraining, Techniktraining, Beweglichkeit / Modul 3: 12.12.2025 / Kombinierte Methode, Koordination, Techniktraining / Modul 4: 16.01.2026 / Intramuskuläre Koordination, Taktik, Techniktraining / Modul 5: 13.2.2026 / Kraftausdauer, Standortbestimmung, Mentaltraining, Techniktraining
Anforderung	Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels
Im Preis inkl.	Kletterlehrerin, 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 Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli

Diverses

- Notizmaterial