

Kletterspass statt Höhenangst

Sie möchten gerne vorsteigen lernen – trauen sich aber nicht oder haben Angst vor der Höhe/Angst vor dem Sturz?

Jetzt gibt es den passenden Kletterkurs dazu!

Wie der Kopf
dem Körper
beim Klettern
hilft....



MITSCHMIDT

Team- und Organisationsentwicklung
Mentaltraining | Coaching

KOPFSACHE

Aufbaukurs Vorstieg

Kletterhalle sparkassendome Neu-Ulm

Kursdauer: 3 Tage / 15 Stunden

aktuelle Kurstermine: www.mitschmidt.de

www.sparkassendome.de



SCAN ME

Kursbeschreibung:

Dieser Workshop ist der perfekte Aufbaukurs für Kletterer- und Kletterinnen, die bereits einen Toprope-Kurs des DAV erfolgreich absolviert haben und darauf aufbauen wollen. Wenn Sie Angst vor der Höhe haben oder Angst vor dem Sturz / und sich selbst grundsätzlich als eher ängstlichen und unsicheren Menschen einschätzen, dann trainieren wir unter Gleichgesinnten das sichere Vorsteigen beim Klettern. Gleichzeitig zeigen wir Ihnen mentale Techniken und Methoden, wie Sie lernen mit Ihrer Angst kontrolliert umzugehen, um mehr Selbstvertrauen beim Vorstieg zu gewinnen. Was passiert in unserem Kopf und wie entstehen solche Blockaden die oft dazu führen, dass wir uns nicht trauen und uns selbst unter Druck setzen? Wir begleiten Sie auf dem Weg weg von der Angst hin zum Spaß am Klettern. Mut tut gut!

Zielgruppe:

Erwachsene Kletteranfänger allen Alters.

Preis:

Workshophonorar: EUR 175,00 pro Person (3 Tage / 15 Stunden), zahlbar per Überweisung nach der Anmeldung, zuzüglich Eintritt und Sicherheitsausrüstung in der Kletterhalle sparkassendome an den Kurstagen

Inhalte:

Neben dem DAV-Kletterschein „Sicher Vorsteigen“ werden zusätzlich nachfolgende Kursinhalte in einem abwechslungsreichen Mix aus Theorie und Praxis vermittelt:

- Entstehung und Auswirkungen von Angst
- Umgang mit Angst-, Stress-, und Drucksituationen
- Aufmerksamkeitssteuerung im Hier und Jetzt
- Weiterführende Mentale Techniken
- Visualisierungstechniken
- Die richtigen Ziele richtig setzen

Anmeldung: www.mitschmidt.de
kontakt@mitschmidt.de



Ihre Trainer:

Jochen Schmidt
Sport- und Mentaltrainer

Jana Roder
Psychologin, M.Sc.