



Sturz-Training - erst recht für Sichernde

Kletterst du auch mit Angst vor dem Stürzen? Oder weisst du wie du deinen Partner im Falle eines Sturzes richtig hältst? Sind Begriffe wie Sensor-eggen, Geräte- und Körperdynamik Fremdwörter für dich? Welches Sicherungsgerät ist das richtige für welche Situation? In welchem Gelände muss ich auf was achten bei einem Sturz? Welche Rolle spielt der Gewichtsunterschied der Seilpartner? Und zu guter Letzt wie baue ich meine Sturzangst ab und Vertrauen zum Seilpartner auf?

Als diese Fragen und vieles mehr werden in diesem Kurs von der Theorie zur Praxis gelernt. Ziel ist es euch die Angst vor dem Stürzen zu nehmen und dass jeder mindestens 20-mal gestürzt ist und ebenso viele gehalten hat.

Datum:	Do. 4.10.18
Ort:	Sporthalle Grentschel
Zeit:	19.30 bis 22.00
Ausrüstung:	Hallenklettern, div. Sicherungsgeräte wenn vorhanden
Kosten:	100% Motivation
Anmeldung:	Erwünscht 077 443 02 54

Freue mich über einen fähigen Kurs mit euch!

Dani Gutzwiller