



Sturztraining

So 31.03.2019

Firma YoYo Kletterschule
Kontakt Schmed Marcel
Telefon 0041 79 683 06 51
Email yoyo@kletterschule.ch /
www.kletterschule.ch

Kursort: Heidiland

Flugstunden für Sportkletterer

Wenn der Haken nur nicht noch so weit entfernt wäre... Die Angst kommt auf, wir beginnen zu zittern. Diesen Situationen mit Gelassenheit zu begegnen und cool zu bleiben hilft ein professionell geleitetes Sturztraining. Viel Übung mit Stürzen bringt Sicherheit für Kletterer und Sicherungspartner.

Programm

Ausbildung im Klettergarten und/oder in der Halle, siehe Inhalt und Ziele.

Inhalte und Ziele

Umgang mit der Sturzangst, Gelassenheit und psychische Stabilität gewinnen, dynamisches sichern, Vertrauen in den Sicherungspartner aufbauen, sich nicht verletzen, Risiko einschätzen. Viel Übung bringt dir Sicherheit beim Klettern und beim Sichern.

Sturztraining

Persönliche Ausrüstung

Kletterausrüstung

Kletterschuhe, Klettergurt, Kletterhelm, 3 HMS Schraubkarabiner, Sicherungsgerät (z.B. Tuber) 4 ? 5 HMS Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge 60cm, Prusikschlinge, evtl. Lederhandschuhe, Magnesiumsack

Sonstiges

Trekking- oder Turnschuhe, Kletterhose, Sonnen- und Regenschutz, Lunch

Preis

CHF 220.?

Gruppengrösse

3 ? 8 Personen

Leistungen

Inklusiv: Organisation, Ausbildung durch dipl. Bergführer, Gruppenmaterial und YOYO- Kursunterlagen

Exklusiv: Reisekosten, allenfalls Halleneintritte