

[A] Klettertechnik und Individualcoaching - Fokus auf Technik, Taktik, Psyche

Kursnummer:	160736		
Ort:	DAV Kletterzentrum Berlin, Seydlitzstraße 1H, 10557 Berlin		
Unterkunft:			
Vorbesprechung:	(Uhr)		
Kursbeginn:	03.11.2016 (19:00 Uhr)	Kursende:	08.12.2016 (22:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	6		
Einzeltermine:	03.11. - 08.12.2016, 6 Termine, jeweils Donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr		
Preis:	85 Euro (Junior: 85 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt ins Kletterzentrum		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	An 6 aufeinander folgenden Terminen werden wir individuelle Potenziale, Schwächen und Stärken identifizieren. In den Terminen wird jede/r Teilnehmer/in an einem persönlichen Fokus arbeiten um den Sprung in den nächsten Grad zu ermöglichen. Zu Beginn des Kurses machen wir eine Videoanalyse aller Teilnehmer. Theoretisch beschäftigen wir uns mit weiterführender Klettertechnik, Klettertaktik (Pacing, unterschiedliche Begehungsstile, Ruhepositionen nutzen) und Mentaltraining.		
Anforderungen:	Sicheres Vorsteigen und Vorstiegssichern im 6.Grad UIAA, Motivation und Spaß		
Schw.-bew. Technik:		Schw.-bew. Kondition:	
Sonstiges:			
TNzahl:	4 bis 8		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Jens Liße, Joshua Helmcke, Tel: 0176 / 20 40 17 37, Email: jens.lisse@gmx.net		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 20.10.2016		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Markgrafenstr. 11, 10969 Berlin
 Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 030 / 251 09 43 | Fax: 030 / 25 29 99 89 | eMail: kurse@dav-berlin.de

Öffnungszeiten und Telefonservice:

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr