

[A] Climbing Mind

<b>Kursnummer:</b>	243007		
<b>Ort:</b>	Erbendorf/Oberpfalz		
<b>Unterkunft:</b>			
<b>Vorbesprechung:</b>	21.08.2024 (19:00 Uhr) Online		
<b>Kursbeginn:</b>	23.08.2024 (14:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	25.08.2024 (15:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	0		
<b>Einzeltermine:</b>	23.08., 14.00 Uhr bis 25.08.2024, 15.00 Uhr		
<b>Preis:</b>	200 Euro (Junior: 185 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	FKo, 30,00 Euro für Übernachtung (15 Euro pro Person/Nacht in der Selbstversorgerhütte)		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	In dem Kurs möchten wir uns mit euch, in einem ausgeglichenen Mix aus Theorie und Praxis, dem mentalen Training beim Klettern widmen. Inhalte sind: - Die eigene Komfortzone kennenlernen - Grenzen verschieben - Fokus und Positivity beim Klettern - Selbstbild - den eigenen Bewegungs- und Gedankenmustern auf die Spur kommen - Mentale Methoden beim Felsklettern anwenden Achtung: in dem Kurs widmen wir uns NICHT Ängsten (wie z. B. Sturzangst), da bei diesen Themen meist tiefe und weitreichende Erfahrungen mitschwingen, die lediglich in einer gesonderten Therapieform von Fachkundigen behandelt werden können.		
<b>Anforderungen:</b>	UIAA VI+ Vorstieg Fels		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>	Seil, Exen, Karabiner, Sicherungsgerät, Helm, Gurt, Schuhe, Chalkbag, Schreibzeug, Yogamatte (falls vorhanden)		
<b>TNzahl:</b>	4 bis 6		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Isabella Schmitt, Arne Schwietering		
<b>Anmeldung:</b>	Online bis 30.06.2024		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Seydlitzstr. 1K, 10557 Berlin  
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 0049 (0)30 / 213092600 | Fax: 0049 (0)30 / 213092649 | 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