

6b PLUS

Personal Coaching – Weiterkommen

Du kletterst sowohl in der Halle als auch im Klettergarten bereits im Schwierigkeitsgrad 6b. Du steckst aber auf deinem Niveau fest und würdest gerne einen Schritt weiterkommen. Dazu bist du bereit etwas Zeit zu investieren und regelmässig in der Halle oder auch am Fels zu trainieren. Mit der individuellen Analyse deines Kletterstils und mit persönlichem Coaching können wir dich unterstützen Fortschritte zu machen. Die persönlichen Videoanalysen zeigen dir deine Stärken und Schwächen auf. Dieses Wochenende wird aus dir noch keinen Weltcup Sieger machen, aber unsere persönlichen Tipps und die Beratung helfen dir, einen Sprung weiterzukommen.

Inhalt / Ziel

Individuelle Förderung und Trainingsberatung damit die Kursteilnehmer wissen wie sie die nächsten Fortschritte machen können.

Datum / Bergführer/in

Sa. 19. bis So. 20. November 2022

Thomas Götz

Anforderungen

6b Outdoor im Vorstieg

Motivation sich zu verbessern und auch zu fordern!

Programm

1. Tag: Klettern mit Videoanalyse in der Kletter- Boulderhalle Näfels

2. Tag: Verschiedene Routentrainings am Naturfels (z.B. Paschga, St. Jöri, bei unsicherem Wetter in der Halle)

Trainingsberatung und Erstellen eines einfachen Trainingsplans

Leistung / Preis

Gruppengrösse 4-5 Personen

Kosten CHF 560.-

Inklusiv: Organisation, 1 Übernachtung mit Frühstück, Ausbildung durch dipl. Bergführer,

Gruppenmaterial (Seile und Expressschlingen)

Exklusiv: Reisekosten, Fahrten im Gebiet, Halleneintritte, Nachtessen, Zwischenverpflegung und Getränke

Treffpunkt / Reise

9.00 Uhr Bahnhof Ziegelbrücke, beim Kiosk

Unterkunft

Parkhotel, Wangs

Persönliche Kletterausrüstung

Kletterrucksack, Kletterschuhe, Klettergurt, Kletterhelm, 3 HMS Schraubkarabiner, Sicherungsgerät, 1 Bandschlinge

60cm, Prusikschlinge, Magnesiabeutel

Sonstiges

Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Sonnen- und Regenschutz, dünne Fingerhandschuhe, Mütze, Lunch und Getränke für 2 Tage, Notizbuch

Kletterliteratur (fakultativ) Lizenz zum Klettern 2010, U. Neumann

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO

Tel. +41 79 683 06 51

yoyo@kletterschule.ch - www.kletterschule.ch

