- HOCH hinauf KLETTERN -
Stärke Deine technischen und mentalen Fähigkeiten

2.-3. September 2017 mit Stefan Joller und Lara Mandioni

Die Förderung und Entwicklung der technischen und mentalen Aspekte des Kletterns stehen auf dem Plan dieses Wochenendes. Das Ziel ist einerseits die Klettertechnik zu verbessern, andererseits das Mentale – oder auch die Kraft der Gedanken und Gefühlen, zu entdecken, stärken und zielgerichtet beim Klettern einzusetzen.

Die Kombination von technischen Tipps und mentalen Tools fördern Dein Sicherheitsgefühl, Deine Leistungsfähigkeit und natürlich Deine Freude und Geschmeidigkeit beim Klettern. Durch unsere enge Betreuung als Bergführer und als Coach kann individuell auf jeden Teilnehmer eingegangen werden, so dass intensiv an den eigenen Schwächen gearbeitet werden kann. Auch vermitteln wir Dir das nötige Know-How der Trainingslehre, damit du weisst, worauf es ankommt!

Anforderungen: Kletterniveau ab 5a, Beherrschen der Sicherungstechnik für Klettergarten
Vorgesehener Kursort: Steingletscher am Sustenpass / Meiringen (Routen bis 7b)
Kosten: CHF 520/Person für Coaching durch Bergführer & Coach, in Kleingruppe (4-8 Teilnehmer)
Nicht inbegriffen: Übernachtung mit HP; Anreise und Bahnbillette, Kletterausrüstung
Anmeldung erfolgt durch eine Anzahlung von CHF 200.- an Lara Mandioni Bewegende Begleitung, Gumpertsbühl, 6374 Buochs, IBAN CH89 8122 3000 0097 1529 1

Stefan Joller
Eidg. Dipl. Bergführer IVBV
Tel. +41 (0)79 289 16 78
stefan@jollermountainguide.com
www.jollermountainguide.com

Lara Mandioni
Dipl. Mental & Stress Coach ICI/ECA
Tel. +41 (0)79 253 56 86
info@comeback-coach.com
www.comeback-coach.com