

„Mental gut drauf – besser klettern“

Seminar: Mentales Training für Kletterer

Caroline Schröder, Dipl.-Psych.

Am Sonntag den 16.02.2025 von 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Horber Str. 3 in 71083 Herrenberg

Praxis für Psychotherapie Caroline Schröder

und den praktischen Teil in der Kletterhalle

Es gibt viele Wege, um seine Leistung beim Klettern zu verbessern. Einer der wichtigsten Ansätze ist von Wolfgang Güllich zusammengefasst worden:

„Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern.“ (Wolfgang Güllich)

In diesem Seminar lernt Ihr grundlegende und leicht umsetzbare Techniken kennen, mit denen Ihr Eure Kletterleistung verbessern könnt.

- Komfortzone, Zielsetzung, Motivation und Erfolg
- Wie können Gedanken und Vorstellungsbilder eingesetzt werden?
- Angst minimieren und Sturztraining ... aber richtig!
- Atmung – was ist denn daran „mental“?
- Wiedereingliederung eines verletzten Organs, etc.

Anmeldung: unter carolineschroeder@t-online.de – alle weiteren Infos und Rechnung per Email

Kosten: € 89,00 – pro Person vorab zur verbindlichen Anmeldung zu bezahlen (zuzüglich Eintritt für die Kletterhalle in der Halle zu bezahlen).

Das Seminar ist so aufgebaut, dass die Theorieeinheiten in der Horber Str. 3 angeboten werden und danach gehen wir in die Kletterhalle um die Übungen um zu setzen. Ihr klettert auf eigene Verantwortung. Das ist kein Kletterkurs. Ihr solltet über umfangreiche Klettererfahrung im Vorstieg verfügen und sicher Vorstieg sichern können. Gerne meldet Ihr Euch mit Eurem Kletterpartner oder alleine an.

„Man geht nicht nach dem **Klettern** zum **Kaffeetrinken**, **Kaffeetrinken** ist integraler **Bestandteil des Kletterns**.“ (Wolfgang Güllich) „

In der Umgebung Horber Str. 3 in Herrenberg und in der Kletterhalle gibt es die Versorgung für das leibliche Wohl! Kaffee, Getränke, Snacks an der Bar.