

## Mentalkurs Climbox 2019

Sportklettern und mentales Training sind zwei untrennbare Komponenten.

Unwohlsein, Stress und Angst bringen den Fluss der Kletterbewegungen ins Stocken, die Aufmerksamkeit fokussiert sich auf einen möglichen Sturz ins Seil und nicht mehr auf bevorstehende Griff- und Trittabfolgen an der Kletterwand. Auch kann eine mentale Blockierung den persönlichen Leistungsbereich im Sportklettern einschränken und sich auf die eigene Selbsteinschätzung oder die intrinsische Motivation auswirken. Äußere Umstände, wie weit entfernte Bohrhaken oder mobile Sicherungspunkte beim Felsklettern oder in alpinen Kletterrouten, können sowohl Angst und Unwohlsein auslösen und zu einer Blockade führen.

Genau diese Situationen werden in der Climbox Langnau i.E im Mentaltraining-Kurs behandelt und angewandt. Der Sportmentaltrainer Beat Glücki vermittelt in diesem Kurs die theoretischen Grundlagen des mentalen Trainings in direkter Verbindung mit praktischen Anwendungen an der Kletterwand.

Der Kurs beinhaltet 4 Abendkurse mit praktischer Anwendung des Mentaltrainings direkt an der Kletterwand.