



## SAC Kurse Climbox Langnau i.E. 2021-2022

### Technisch orientiertes Klettern (TOK)

TOK – Abendkurse sind für Kletterer/innen, welche bereits Klettererfahrung haben, ihr Sicherungsgerät beherrschen, regelmässig (mind. 1x im Monat) am Klettern sind und gerne ein paar Tipps für weitere Fortschritte erhalten möchten. So wird mal die Kletterbewegung nach «Betty-Bossi» auseinander genommen, das Bouldern praktiziert, eine Route genau unter die Lupe genommen, mit dem stärksten «Muskel», dem Gehirn gearbeitet oder die Sturzangst wird (möglichst) liegen gelassen. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 beschränkt. Die Kurse finden von Anfangs November bis Ende Februar statt.

### Technisch orientiertes Klettern (TOK) - Mentaltraining

Datum: Dienstag, 07. oder 14. Dezember 2021; 19:00 – 20:30 Uhr (jeweils selber Inhalt)  
Leitung: Beat Glücki

Klettern und Mentaltraining gehören zusammen wie der Ball und das Tor beim Fussball. Dies ist insbesondere in anspruchsvollen Situationen, wie zum Beispiel das Klettern an der persönlichen Leistungsgrenze unabdingbar.

Fühlt man sich während dem Klettern von der Angst wie blockiert, werden die Griffe schlotternd immer mehr festgeklammert und das Fortbewegen an der Kletterwand gerät ins Stocken oder wird sogar unterbrochen, so ist der optimale Einsatz von mentalen Techniken gefragt.

Beat Glücki bietet in diesem Kurs für den Klettersport geeignete mentale Techniken an, die die Teilnehmenden während dem Kurs direkt an der Kletterwand einsetzen und anwenden können.

Technische Anforderungen/ Voraussetzungen: Vorstieg mind. 5b, Beherrschen der Sicherungstechnik und des persönlichen Sicherungsgeräts.

Kosten: 20.-/ Abend für SAC und nicht SAC Mitglieder, JO gratis. Zuzüglich Halleneintritt und allfällige Materialmiete (SAC und JO Teilnehmer haben Vorrang).

Anmeldung und Auskunft bis zwei Wochen vor Kursbeginn: Beat Glücki, 076 604 50 05, [info@glueckimental.ch](mailto:info@glueckimental.ch)

**Der Kurs ist für maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgelegt.**