

## GRUNDKURS SPORTKLETTERN INDOOR

- Voraussetzung:** Keine
- Inhalte:**
- Materialkunde
  - Toprope Klettern und Sichern
  - Vorstieg Klettern und Sichern
- Ort:** Sportalm Scheidegg
- Umfang:** 4 Abende a 2,5 Stunden
- Kosten:** 136€ pro Person inkl. Leihrüstung
- Termine:** Start jeden ersten Montag im Monat  
min. 4 max. 6 Teilnehmer

## KLETTERTECHNIK GRUNDLAGENKURS

- Voraussetzung:** Vorstiegsschein
- Inhalte:**
- Vorstellung verschiedener Techniken
  - Anwendungsbeispiele
  - Bewegungsgefühl entwickeln
- Ort:** Sportalm Scheidegg
- Umfang:** 3 Stunden, Start 9.30 Uhr
- Kosten:** 55€ pro Person
- Termine:**
- Samstag 08.02.2020
  - Samstag 14.03.2020
- min. 4 max. 6 Teilnehmer

## KLETTERTECHNIK AUFBAUKURS

- Voraussetzung:** Vorstieg 6er Grad (UIAA)
- Inhalte:**
- Klettertechniken verbinden
  - Bewegungsgefühl festigen
- Ort:** Sportalm Scheidegg
- Umfang:** 3 Stunden, Start 9.30 Uhr
- Kosten:** 55€ pro Person
- Termine:**
- Samstag 15.02.2020
  - Samstag 21.03.2020
- min. 4 max. 6 Teilnehmer

## SICHERUNGSTRAINING

- Voraussetzung:** Kletterfahrung/Sicherungsroutine
- Ziel:** Kennenlernen und Anwenden verschiedener Sicherungsgeräte, Auffrischung der Sicherungstechnik
- Inhalte:**
- Vorstellung aktueller Sicherungsgeräte
  - Testen
  - Anwendungstipps
- Ort:** Sportalm Scheidegg
- Umfang:** ca. 3 Stunden, Start 9.30 Uhr
- Kosten:** 45€ pro Person
- Termine:**
- Samstag 01.02.2020
  - Samstag 07.03.2020
  - Samstag 04.04.2020
- min. 4 max. 6 Teilnehmer

## WORKSHOP "KLETTERN UND GESUND BLEIBEN"

- Voraussetzung:** Klettererfahrung
- Inhalte:**
- Aufbau einer Klettereinheit
  - Korrekte Körperhaltung beim Klettern
  - Vorstellung verschiedener Übungen
- Ort:** Sportalm Scheidegg
- Umfang:** ca. 3 Stunden, Start 19Uhr
- Kosten:** 20€ pro Person
- Termine:**
- Mittwoch 04.03.2020
- min. 6 Teilnehmer

## GRUNDKURS FELSKLETTERN

- Voraussetzung:** Vorstieg 6er Grad (UIAA)
- Ziel:** Selbständiges Klettern Im Klettergarten VDBS Kletterschein
- Inhalte:**
- Theorie und Materialkunde
  - Erste Felserfahrung im Toprope sammeln
  - Routen preparieren / Abbauen
  - Vorsteigen am Fels
- Ort:** Klettergarten in Vorarlberg/Allgäu
- Umfang:** 2,5 Tage
- Kosten:** 160€ pro Person
- Termine:**
- Freitag 15.05. - Sonntag 17.05.2020
  - Freitag 26.06. - Sonntag 28.06.2020
- min. 4 max. 6 Teilnehmer

## INTENSIVKURS FELSKLETTERN

- Voraussetzung:** Vorstieg 6er Grad (UIAA)
- Ziel:** Selbständiges Klettern Im Klettergarten VDBS Kletterschein
- Inhalte:**
- Klettererfahrung am Fels vertiefen
  - Routen preparieren / Abbauen
  - Fallübungen
  - Abseilen
- Ort:** Klettergebiet nach Absprache
- Umfang:** 4 Tage
- Kosten:** 350€ pro Person
- Termine:** Auf Anfrage
- min. 4 max. 6 Teilnehmer

## COACHING

Du möchtest den nächsten Grad erreichen  
oder einfach deine Kletterleistung  
verbessern?

**Dann wäre ein Coaching genau das richtige  
für dich.**

Durch die individuelle Betreuung wird das  
Training genau auf deine Bedürfnisse  
angepasst.

**Voraussetzung:** Alle Leistungsstufen

**Ziel:** Leistungssteigerung durch  
individuelle Betreuung

**Inhalte:**

- Klettertechnik
- Taktische Maßnahmen
- Mentales Training
- Konditionelle Verbesserung

**Ort:** Nach Vereinbarung

**Umfang:** Nach Vereinbarung

**Kosten:** 55€ pro Stunde (ein Teilnehmer)  
65€ pro Stunde (zwei Teilnehmer)  
73€ pro Stunde (drei Teilnehmer)

**Unsere Trainer sind**  
**DAV Trainer C Sportklettern und**  
**VDBS Kletterlehrer**



## WEITERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER

TEL: +49 (0) 8381 / 926420  
[info@sportalm-scheidegg.de](mailto:info@sportalm-scheidegg.de)  
[www.sportalm-scheidegg.de](http://www.sportalm-scheidegg.de)

Sportalm Scheidegg GmbH  
Kurstr.14  
88175 Scheidegg



# KURSE WORKSHOPS COACHING 2020

