

Kurs- und Terminübersicht 2023

Kletterkurse - Fortbildungen - Coachings

Britta Schmitz & Walter Klinkhammer
 Kölnstraße 18, 53757 Sankt Augustin

Kontakt:
 Home:

0163 - 8858084 oder info@vertical-motion.org
www.vertical-motion.org



Indoor- Kurse, Coachings, Workshops

Angebot	Kursbeschreibung	Teilnehmer*innen	Termine	Kosten**	Ort
Vorstiegskurs Indoor	Hier lernst du das Wichtigste über Materialien und Knoten sowie das Zusammenspiel zwischen Kletter*in und Sicher*in und einige taktische Grundlagen. Du übst die Vorstiegs- und Sicherungstechnik und das Clippen von Exen. Du wirst durch unser Sturztraining feststellen, dass Stürzen auch Spaß machen kann. Der Kurs endet mit der Abnahme des Vorstiegsscheins. Die Teilnahme an diesem Kurs macht erst Sinn, wenn du den sechsten Schwierigkeitsgrad im Toprope beherrschst.	ab 4 Teilnehmer*innen	auf Anfrage zwei zusammenhängende Termine mit jeweils drei Stunden	90,00 € (zzgl. Halleneintritt)	Cityfit vertikal Troisdorf oder Kletterhalle Dellbrück
Neurobasiertes Techniktraining	Unser Techniktraining ist sowohl für Kletteranfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir vermitteln Techniken, die dein Bewegungsrepertoire erweitern, damit du deinen Körper möglichst optimal an der Wand positionieren und bewegen kannst. Wir stellen euch verschiedene Übungen vor, die z.B. zur Optimierung von Bewegungsabläufen geeignet sind und zur Entwicklung eines möglichst kraftökonomischen Kletterstils beitragen. Als neuen Ansatz der Bewegungsoptimierung haben wir Elemente des Neuroathletiktrainings in unser Techniktraining aufgenommen, mit dem Ziel, die neuronale Plastizität beim Erlernen von Bewegungsabläufen zu optimieren. Auf Wunsch werden wir auch mit Videoanalysen arbeiten, so dass ihr eure individuellen Stärken und eure Entwicklungsmöglichkeiten entdecken könnt.	6 bis 10 Teilnehmer*innen	jeweils samstags: 19.11.2022 17.12. 2022 14.01.2023 11.02.2023 jeweils von 10:00 - 12:00 h (vier zusammenhängende Termine)	105,00 € (zzgl. Halleneintritt)	2T Kletter- und Boulderhalle Lindlar
Individuelles Klettercoaching	Du kletterst regelmäßig und möchtest dein persönliches Können verbessern, dein Limit nach oben verschieben? Dann ist unserer individuelles Coaching genau dein Ding! Im Einzelcoaching oder in einer sehr kleinen Gruppe werden deine individuellen Stärken und Schwächen analysiert (u.a. durch Videofeedback). Wir finden gemeinsam heraus, ob dein aktuelles Entwicklungspotential eher im technisch-taktischen oder eher im konditionellen Bereich (Maximalkraft oder Kraftausdauer) liegt und entwickeln mit dir ein individuelles Trainingskonzept, das auf deine spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Coachingtermine finden nach Absprache im zwei- bis dreiwöchigen Rhythmus statt, so dass du in der Zwischenzeit selbstständig und nach eigenem Zeitplan trainieren kannst.	1 bis 4 idealerweise zu zweit meldet euch einfach	Anzahl der Termine und Dauer nach Vereinbarung	nach Vereinbarung	2T Kletter- und Boulderhalle Lindlar oder Kletterhalle Dellbrück

Workshop Ausgleichstraining, Verletzungsprophylaxe, Neuroathletik	Beim Klettern entstehen häufig kraftbetonte Belastungsspitzen an Fingern, Armen, Schultern. Wer viel klettert, ohne für ein ausreichendes Ausgleichstraining zu sorgen, provoziert muskuläre Dysbalancen und Überlastungsschäden. Diese führen dann über kurz oder lang zu schmerzhaften Fehlstellungen, Gelenkschäden oder muskuläre Funktions- und Koordinationsstörungen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, stellen wir euch kletterspezifische Ausgleichübungen vor und erarbeiten ihre korrekte Durchführung. Ergänzt werden diese Übungen durch verschiedene Elemente aus dem Neuroathletiktraining (NAT). Bei dieser relativ jungen Trainingsform wird davon ausgegangen, dass jede Bewegung und jede Körperposition spezifische Anforderungen an das zentrale Nervensystem stellt. Nur durch eine optimale Verknüpfung zwischen den steuernden Gehirnregionen und den bewegungsausführenden Körperbereichen kann die Leistungsfähigkeit voll ausgeschöpft werden. NAT optimiert die Bewegungsfähigkeit und verringert gleichzeitig das Risiko von Verletzungen und Überlastungsschäden.	ab 6 Teilnehmer*innen	Workshop im Boulders Habitat Bonn-Beuel an einem Freitag, 15:00 bis 20:00 h genauer Termin wird mit den Tn' abgesprochen	85,00 € (zzgl. Halleneintritt)	Boulders Habitat Bonn Beuel
---	--	----------------------------------	---	--	--