



Outdoorkurse und Coachings

Angebot	Kursbeschreibung	Teilnehmer*innen	Termine	Kosten**	Ort
Schnupperklettern Fels	<p>Draußen ist anders...“ - klar, aber was ist anders? Wie ist das, wenn die Griffe nicht eindeutig von unten erkennbar sind, wenn sie keine Farben haben, wenn sie nicht vorstehen, sondern im Fels erst gefunden werden müssen? Mit diesem Angebot wenden wir uns an diejenigen unter euch, die gerne einmal ausprobieren wollen, wie es sich „anfühlt“ draußen am natürlichen Fels zu klettern.</p> <p>Geklettert wird ausschließlich im Toprope, welches von uns eingerichtet wird. Dadurch könnt ihr euch stressfrei auf die Felsstrukturen konzentrieren. Als Ausrüstung benötigt ihr dasselbe wie in der Halle, zuzüglich für den Zustieg und das Sichern Sportschuhe (keine Flipflops oder Crogs). Helme und Seile können von uns gestellt werden.</p>	ab 4 Teilnemer*innen	An einem Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr genauer Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen	95,00 €	Scharpenbeul (Sauerland) oder Gerolstein (Eifel)
Vorstiegskurs Fels	<p>Vorstieg draußen unterscheidet sich vom Vorstieg in der Halle. Das beginnt mit der Routenbeurteilung: Wo geht die Route entlang? Wo sind die Haken? Wie viele Exen brauche ich? Wie komme ich wieder runter? ...</p> <p>Wir werden euch in die Materie einführen und alle wichtigen Handhabungen und Arbeitsschritte üben.</p> <p>Die Teilnahme am Kurs zum Vorstiegsschein Outdoor macht Sinn, wenn ihr den Vorstiegskurs Indoor absolviert habt und euer Können erweitern wollt.</p>	4 bis 8 Teilnhemer*innen	Ganztägig an einem Samstag, genauer Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen	105,00 €	Scharpenbeul (Sauerland) oder Gerolstein (Eifel)
Keile, Friends & Co - Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln	Der richtige Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln kann manche schwierige Situation im Fels entschärfen. Den richtigen Einsatz von Klemmkeilen, Friends und anderen mobilen Sicherungsmitteln lernt und übt ihr in diesem Kurs.	4 bis 6 Teilnehmer*innen	Nach Vereinbarung, 09:00 bis 15:00 Uhr	95,00 €	Hustley Gerolstein (Eifel)
Verschiebe dein Limit am Fels - Projektieren an der Leistungsgrenze	Du beherrschst bereits den Vorstieg am Fels, möchtest aber schwerer klettern? Dann hilft dir die Einführung in das Rotpunktklettern durch das Projektieren von Routen. In diesem Coaching stehen überwiegend die taktischen Aspekte im Vordergrund, die dir helfen zunehmend schwerere Routen durchzusteigen. Du lernst den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln, wie z.B. Clippstick, lange Exe oder Trittschlingen genauso wie Strategien zum Ausbouldern schwieriger Einzelstellen. In der Kombination dieser taktischen Maßnahmen mit dem Instrument des Videofeedbacks sollte am Ende der Durchstieg der Route gelingen.	1 bis 4 idealer Weise zu zweit meldet euch einfach	Anzahl der Termine und Dauer nach Vereinbarung	Nach Vereinbarung	Sportklettergebiet in der Umgebung Gerolstein, Nideggen, Sauerland, oder Belgien

<p>„Angst beim Klettern überwinden“</p> <p>Coaching mit Neuroathletik-Elementen</p>	<p>Wir haben in unseren Kursen schon öfter Teilnehmer*innen gehabt, die aus unterschiedlichen Gründen Angst beim Klettern verspüren und dadurch nicht oder nicht mehr an ihre Grenzen gehen. Bei der einen war z.B. ein Sturzerlebnis der Auslöser, bei dem anderen Höhenangst. Diese Angst kannst du überwinden! Unsere Inhalte stimmen wir, je nach Situation, individuell mit den Teilnehmer*innen ab. Das können z.B. Strategien zum Umgang mit Angstsituationen sein oder auch Techniken und Taktiken des Vorstiegskletterns unter dem Aspekt der Angstregulierung.</p> <p>Darüber hinaus stellen wir euch Übungen aus dem Neuroathletiktraining vor, die auf die Aktivierung und Verknüpfung neuronaler Systeme ausgerichtet sind. Jede Bewegung und jede Körperposition stellt spezifische Anforderungen an das zentrale Nervensystem. Nur durch eine optimale Verknüpfung zwischen steuernden Gehirnregionen und den bewegungsausführenden Körperbereichen kann die Bewegungsfähigkeit voll ausgeschöpft werden. Dadurch lässt sich das Angstpotential deutlich reduzieren. Die Neuroathletik ist ein neues Element in unserer Arbeit, basierend auf mehreren intensiven Fortbildungen.</p> <p>„Für alle diese Übungen steht ein großes, individuell abgestimmtes Methodenrepertoire zur Verfügung“. (OT Feedback einer Teilnehmerin)</p>	<p>3 bis 6 Teilnehmer*innen</p>	<p>Zweieinhalbtägig, Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr, genauer Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen</p>	<p>195,00 €</p>	<p>Hustley Gerolstein (Eifel)</p>
<p>Kletterfahrt</p> <p>Südfrankreich Provence</p>	<p>Südlich von Avignon, kurz bevor man das Mittelmeer erreicht, erhebt sich noch einmal eine Bergkette, wild, romantisch, mit vielen herrlichen Kletterfelsen. Es sind die Alpilles, die oft auch als das Herz der Provence beschrieben werden. Olivenhaine, Weinstöcke, Lavendelfelder, Pinien und wunderschöne kleine Orte bestimmen die Landschaft in den Tälern, in den Bergen hingegen zerklüftete Felsen und enge Schluchten – ein Kontrast, der den Charme dieser Region zum Erlebnis werden lässt.</p> <p>Und dann die Kletterfelsen - Orgon, Aureille, Fontvieille, Mousanne, Saint Rémy. Sie begeistern mit herrlichem Strukturen und einer Vielzahl sehr gut abgesicherter Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Einsteiger und Fortgeschrittene kommen hier voll auf ihre Kosten.</p> <p>Als Ausgangspunkt für unsere Kletterwoche haben wir Eygalières ausgewählt, ein sehr provenzalisches Dorf, ideal gelegen, um alle Klettergebiete zu erreichen. Hier gibt es einen Campingplatz und viele Ferienwohnungen am Ort oder in der Umgebung.</p> <p>Im Kursbetrieb können wir die Inhalte nach euren individuellen Bedürfnissen zusammenstellen (z.B. Technik und Taktik des Vorstiegskletterns, Praxisübungen zur Erweiterung des persönlichen Könnens). Intensive Betreuung in kleinen Gruppen</p> <p>Es besteht im Anschluss an den Kurs die Möglichkeit in eigenständigen Seilschaften gemeinschaftlich zu klettern.</p>	<p>6 bis 8 Teilnehmer*innen</p>	<p>02.04. bis 05.04.2023</p>	<p>320,00 €</p>	<p>Eygalières Alpilles, südlich von Avignon</p>

<p>Mehrseillängenkurs im Sarche-Tal (Arco)</p>	<p>Unseren Mehrseillängenkurs für Einsteiger bieten wir nun schon zum siebten Mal an. Wer den Vorstieg von Sportkletterrouten „drauf hat“ und sein Kletterspektrum erweitern möchte, für den/die ist unser MSL-Kurs genau das richtige. Wir führen euch in die wichtigsten Tools ein und werden sie gemeinsam üben und automatisieren. Dazu gehören besonders das Sichern des Vor- und Nachsteigers, der Standplatzbau und die Standplatzorganisation, die Seilkommandos, das Abseilen und Ablassen.</p> <p>Arco ist ein idealer „Spielplatz“ mit einer Vielzahl an Möglichkeiten für unseren Mehrseillängenkurs. Es gibt wenig Gebiete, in denen so viele Routen so dicht beieinander liegen - leichte und anspruchsvolle, kurze und lange, senkrechte und plattige. Hier findet man immer die passende Route für den jeweiligen Kursinhalt. Außerdem sorgt das mediterrane Klima in dieser Jahreszeit für stabiles Wetter. Und Arco selbst ist ein sehr schönes mittelalterliches Städtchen und bekannt für sein wundervolles italienisches Ambiente.</p>	<p>2 bis 4 Teilnehmer*innen</p>	<p>Eine Woche, voraussichtlich im Mai 2023, genauer Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen</p>	<p>350,00 € bei vier Teilnehmenden, bei weniger Teilnehmenden Preis nach Vereinbarung</p>	<p>Arco Gardasee-Region</p>
---	---	---------------------------------	--	---	-----------------------------

****Alle Preise verstehen sich pro Person. Nicht enthalten sind die Kosten für Anfahrt, Unterkunft und Verpflegung.**