

KLETTERN MIT KÖPFCHEN



Foto: Matthias Grell

„Grenzen los!“

– Kletterkurs für Frauen

...Frauen klettern anders.

Fast jeder Kletterer und jede Kletterin erreicht den Punkt, bei dem Grenzen ihm und ihr unmissverständlich eigene Unzulänglichkeiten, Ängste oder Hindernisse vor Augen führen. Dabei können Grenzen sehr wohl verschoben, die eigene Messlatte angehoben werden, um nicht auf immer gleichen Leistungsniveau zu verharren, sondern „grenzenloser“ zu klettern und gleichzeitig eigene Persönlichkeitsgrenzen voranzutreiben.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die den Weg nach draußen am Naturfels bereits gefunden haben, und sich mit Widernissen und Ängsten schon länger herumplagen. Im speziellen werden die Bedürfnisse und Belange der kletternden Frauen aufgegriffen, die subtiler und feinsinniger mit dem Thema Angst und deren Bewältigung umgehen, auf offene und ehrliche Kommunikation Wert legen und im vertrauten Kreis unterwegs sind.

www.klettern-mit-koepfchen.de

Freisprung

- Bewegen – Fallen lassen – Sich frei Fühlen

Nur Fliegen ist schöner.

Innere Blockaden, gehemmtes Verhalten, lähmende Kopfschmerzen. Im Spitzensportbereich ist Nervenstärke, Konzentrationsfähigkeit auf den Punkt genau, innere Ausgeglichenheit und Willensstärke oft gefordert und wollen neben Kreativität und Präzision abgerufen werden. Ob für bevorstehende Wettkämpfe, für gezielte Bestrebungen im Freizeitbereich aber auch für mentale



Stärke für den Alltag kann eine starke innere Grundhaltung, Bewusstmachung für innere Prozesse und Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse, auch eigene Stärken und Fähigkeiten ungemein fördern.

Das große Trampolin verbessert neben rein körperlichen Faktoren wie der Körperwahrnehmung, Körperspannung, Körperkontrolle und der allgemeinen Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit auch die mentale Komponente.

Ziel des Kurses ist es, langfristige und nachhaltige Bewältigungsstrategien, ob für den Spitzensport, im Freizeitsport oder für den Alltag zu erarbeiten und zu festigen.

Dieser Kurs ist eine Initiative des Darmstädter Netzwerkes sport-mentales.de

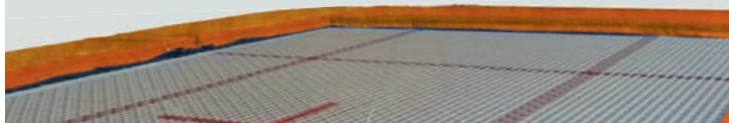


Foto: Helge Kamberger

Klettern in der Region

- draußen im Odenwald

Buntsandstein - Porphyry - Quarzit

Im Odenwald findet der Kletterer vermeintliche Hürden, die dem unbeschwerten Kletterer oder gar dem Schritt nach draußen im Wege stehen.

Sei es die Eigenheit des Sandsteins, weite Hakenabstände oder nicht deutlich ersichtlicher Routenverlauf.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Know-How erlernen wollen, die das Draußen-Klettern erfordert. Damit mit zunehmendem Vertrauen bisher verschlossene Routen im Odenwald endlich eigenständig und sicher bestiegen werden können.

www.klettern-mit-koepfchen.de

Sabina Dopczynska 0176-627 20 100

info@klettern-mit-koepfchen.de

KLETTERN MIT KÖPFCHEN