

Mentales Training beim Klettern - Der wichtigste Muskel ist das Gehirn

Fortbildung (FB)

Termin:	20.11. - 22.11.2026, ab Fr. abend
Ort:	Kempton
Kosten:	225 EUR
Kurs-Nr.:	B2658FB

Dicker Bizeps, gutes Klettern? Schon Wolfgang Güllich erkannte, dass es mehr braucht als Krafttraining. In dieser Fortbildung steht der oft unterschätzte Faktor im Mittelpunkt: der Kopf. Mentale Stärke ist der Schlüssel, um Leistung gezielt abzurufen, Herausforderungen souverän zu meistern und Potenziale zu entfalten.

Du lernst die Grundlagen des Mentaltrainings im Klettersport kennen: Motivation, Haltung, Fokussierung und den bewussten Umgang mit Druck. Mit Techniken wie Visualisierung, Konzentrations- und Entspannungsübungen stärkst du dein Mindset und entwickelst Strategien, um mentale Prozesse gezielt zu steuern.

Inhalte

- Grundlagen des Mentaltrainings im Klettersport
- Die Verbindung von Gedanken, Emotionen und Körperreaktionen verstehen und nutzen
- Motivation, Haltung und Umgang mit Druck
- Visualisierung, Fokussierung und Konzentration
- Entspannungstechniken
- Ziele sinnvoll formulieren und eigene Stärken erkennen
- Eigene Blockaden erkennen und Strategien zur Überwindung entwickeln

Jugend des Deutschen Alpenvereins

Landesgeschäftsstelle Bayern
Preysingstr. 71
81667 München

Telefon: 089 - 44 90 01 95
Fax: 089 - 44 90 01 99
E-Mail: lgs@jdav-bayern.de

Gefördert von:



Voraussetzungen

- Sicheres Vorsteigen und Sichern in der Halle
- Bereitschaft, eigene Erfahrungen einzubringen und an persönlichen Themen zu arbeiten
- Freude am Ausprobieren neuer Methoden sowie Interesse, die Inhalte in die Arbeit mit Jugendlichen zu übertragen