

# Sportklettern - Angst beim Klettern effektiv angehen

Fortbildung (FB)

**Termin:** 10.10. - 13.10.2024, ab Do. abend  
**Ort:** Kempten  
**Kosten:** 175 EUR  
**Kurs-Nr.:** B453FB

Um besser zu klettern und die eigenen Limits zu pushen ist eine starke Psyche mindestens genauso wichtig wie ein großer Bizeps. Aber wie gehe ich effektiv mit meiner Angst um? Wie betreue ich Kinder, die z.B. unter Höhenangst leiden? Wie kann ich ein Sturztraining sicher gestalten, ohne, dass am Ende ein Gruppenkind weint?

In dieser Schulung betrachten wir das Thema Angst von möglichst vielen Seiten und versuchen einem entspannten Umgang damit ein bisschen näher zu kommen.

## Inhalte

- Konstruktiver Umgang mit Angst
- Sturztrainings sicher und angstfrei gestalten
- Wie kann ich dieses komplexe Thema möglichst einfach mit meiner Gruppe umsetzen?

## Voraussetzungen

- Sehr sicheres Sichern im Vorstieg (das Sicherungstraining ist nur ein sehr kleiner Bestandteil der Schulung)
- Große Motivation sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen

## 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: