

Workshops im Winter 2009/10

Bewusst an Grenzen gehen!

Sturz- und Sicherungstraining mit mentaler Unterstützung

Dieser 2-teilige Workshop richtet sich an selbständige Kletterinnen und Kletterer, die ein Sturz- und Sicherungstraining mit mentalen Strategien verbinden möchten. Wir wollen euch Werkzeuge an die Hand geben, mit denen ihr eure mentale und klettertechnische Kompetenz verbinden und dadurch euer persönliches Kletterkönnen positiv beeinflussen könnt. KEIN Kletterkurs! Trainerteam: **Elisabeth und Reiner Busko mit Petra Müssig**

Themenschwerpunkte im Praxisteil:

- Situationsgerechtes dynamisches Sichern eines Vorsteigers
- Erlernen des korrekten Absprungs in verschiedenen Sprungsituationen
- Erlernen des korrekten Sicherns in verschiedenen Sprungsituationen
- Einschätzung und Analyse der Absprungssituation in unterschiedlichen Geländeneigungen und – beschaffenheit

Themenschwerpunkte im mentalen Teil:

- Strategien zur Angst- und Stressbewältigung
- Körperwahrnehmung und -spannungsregulierung
- Einstellung und Haltung
- Konstruktiver Selbstumgang

Zielgruppe: Kletternde ab dem 5. Grad im Vorstieg

Termine für „Bewusst an Grenzen gehen“

Freitag	13. und 14.	CSXSM	München-
Samstag	November 09	3170	Thalkirchen
Freitag	4. und 5.	CSXSM	München-
Samstag	Dezember 09	3380	Thalkirchen
Freitag	15. und 16.	CSXSM	München-
Samstag	Januar 10	0300	Thalkirchen
Freitag	19. und 20.	CSXSM	München-
Samstag	März 10	0790	Thalkirchen

Zeiten: Freitag 18:00 – 22:00 und Samstag 10:00 – 16:00

Falls Euer Wunschtermin ausgebucht ist, lasst Euch bitte unverbindlich auf die Warteliste setzen. Wir werden bei Bedarf zusätzliche Termine anbieten.

Teilnahmegebühren „Sturz- und Sicherungstraining“

Mitglieder der Sektion München/Oberland im DAV	€ 140.-
Mitglieder anderer Sektionen im DAV	€ 155.-
Nicht-Mitglieder im DAV	€ 170.-

Preise jeweils zuzüglich Halleneintritt

Auffrischung für bisherige Teilnehmer am Sturz- und Sicherheitstraining

Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon am Sturz- und Sicherungstraining teilgenommen haben. Wir möchten Euch Gelegenheit geben, Eure Sprung- und Sicherungstechniken unter Anleitung weiterhin zu üben und zu optimieren. Dazu gibt es noch mehr Tipps und Ergänzungen zu technischen und mentalen Aspekten.

Samstag, 10 - 16	12. Dezember 2009	CSXSM 3460	München-Thalkirchen
------------------	-------------------	------------	---------------------

Teilnahmegebühren Auffrischungskurs

Mitglieder der Sektion München/Oberland im DAV	€ 85.-
Mitglieder anderer Sektionen im DAV	€ 95.-
Nicht-Mitglieder im DAV	€ 105.-

Preise jeweils zuzüglich Halleneintritt

Mut tut gut!

Mit mehr Selbstvertrauen klettern

Workshop mit Theorie und Praxis für ängstliche und zögerliche Kletternde aller Grade, die sich mehr Mut, Selbstvertrauen und Freude beim Klettern wünschen. KEIN Kletterkurs!

Zielgruppe: Kletternde aller Leistungsstufen

Themenschwerpunkte im Workshop:

- Entstehung- von und Umgang mit Druck, Stress- und Angstreaktionen
- Innere Einstellungen und Gefühle
- Konstruktiver Selbstumgang
- Schlüsselstellen und Projekte vorbereiten und meistern
- Konzentration, Motivation und Zielsetzung
- Strategien für mehr Selbstvertrauen

Termine für „Mut tut gut“

Sonntag, 10 – 16	13. Dezember 2009	CSXSM 3471	Thalkirchen Nur Frauen!
Samstag 10 - 16	6. März 2010	CSXSM 0650	München-Thalkirchen

Teilnahmegebühren „Mut tut gut“

Mitglieder der Sektion München/Oberland im DAV	€ 75.-
Mitglieder anderer Sektionen im DAV	€ 85.-
Nicht-Mitglieder im DAV	€ 95.-

Preise jeweils zuzüglich Halleneintritt

Kommunikation in Seilschaften aller Art

Im Kletteralltag erleben wir im Umgang mit unseren Lebensgefährten, Sicherungspartnern, Freunden und (Un-)Bekanntem leider immer wieder Streit, Konflikte, Ärger, Spannungen, Vorwürfe und Missverständnisse. Dabei wünschen wir uns alle einen harmonischen, freundlichen und verständnisvollen Umgang miteinander. Lernen Sie aus diesem Grund eine schlichte, wirkungsvolle Kommunikationsweise kennen, die Schluss macht mit Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Angriffen, Bestrafungen und Schmeicheleien und uns lehrt, Situationen zunehmend anders wahrzunehmen. So können wir auf eine Art und Weise reagieren, die Stress beim Klettern abbaut anstatt unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität durch Konflikte und Ärgernisse ständig einzuschränken.

Im Theorieteil erfahren Sie mehr darüber, wie Missverständnisse und Konflikte in Seilschaften entstehen und wie sie früher erkannt, entschärft oder vermieden werden können. Dieses Wissen wird dann beim Klettern in die Praxis umgesetzt.

Workshop mit Theorie und Praxis, KEIN Kletterkurs!

Zielgruppe: Kletternde aller Leistungsstufen, für Paare und Einzelpersonen, auch für Sportler anderer Sportarten, sofern diese mindestens im 4. Grad klettern können

Sonntag, 10 – 17	7. März 2010	CSXSM 0660	München-Thalkirchen
------------------	--------------	------------	---------------------

Teilnahmegebühren Kommunikations-Workshop

Mitglieder der Sektion München/Oberland im DAV	€ 75.-
Mitglieder anderer Sektionen im DAV	€ 85.-
Nicht-Mitglieder im DAV	€ 95.-

Preise jeweils zuzüglich Halleneintritt

Vorträge im Winter 2009/10 im Rahmen der Theoriereihe der Sektion München im DAV

Die Vorträge sind in erster Linie für Kletterer und Kletterinnen konzipiert, eignen sich aber ebenso gut für Sportler /-innen anderer Sportarten, die jederzeit herzlich willkommen sind!

Die Vorträge finden im Seminarraum des DAV Kletterzentrums München-Thalkirchen statt
Teilnahmegebühr zwischen € 8.- / € 13.-
Zeiten jeweils von 19.30 bis 21.00

Anmeldung erforderlich und wie bei den Workshops über die Sektionen München & Oberland

Mut tut gut!

Mit mehr Selbstvertrauen klettern

Gründe und Entstehung von Stress- und Angstreaktionen sowie den möglichen Umgang damit
Einstellungen und Haltungen, konstruktiver Selbstumgang, Ziele und Zielsetzung, Strategien für mehr Selbstbewusstsein

Mittwoch	25. November 09	LVXSM 3291
Mittwoch	17. Februar 2010	LVXSM 0480

Kopfsache!

Besser klettern mit Tipps und Wissen aus Sportpsychologie und mentalem Training

Komponenten und Grundlagen des individuellen idealen Leistungszustands kennen und gezielt fördern
Blockaden erkennen und lösen

Mittwoch	14. Oktober 09	LVXSM 2880
----------	----------------	------------

Höhenangst verstehen und damit umgehen lernen

Für Kletternde, Bergsteiger, Skitouren- geher, Skifahrer, Übungsleiter etc.

Ursachen und Gründe von Höhenangst,
Umgang mit Stress- und Angstsituationen
in ausgesetztem, alpinen Gelände.

Fallbeispiele und Lösungsansätze aus der Praxis

Mittwoch	13. Januar 2010	LVXSM 0130
Mittwoch	17. März 2010	LVXSM 0760

Petra Müssig

ehemalige Leistungssportlerin
mehrfache Snowboard-Weltmeisterin
ehemalige Bundestrainerin
ehemalige Ausbilderin im Snowboard-Lehrwesen
Referentin in der Erwachsenenbildung, bei
Lehrkraft- und Trainerfortbildungen
Fachbuchautorin
Gesundheitspädagogin und Ernährungsberaterin SKA
Bundestrainerlizenz für Kraft- und Fitness-Sport
Coach für Sportler

Weiter Informationen über Petra Müssig,
die Workshops und Vorträge unter:
www.petramuessig.de

Kontaktadressen für weitere Informationen und Anmeldung:

Alpenverein der Sektionen München

Servicestelle Bayerstrasse 21/V, 80335 München

Telefon: (089) 55 17 00-0

service@alpenverein-muenchen.de

Öffnungszeiten:

Mo 08:00 - 18:00 Uhr, Di + Mi 10:00 - 18:00 Uhr

Do 10:00 - 19:00 Uhr, Fr 10:00 - 18:00 Uhr

Servicestelle Gilching

Frühlingsstrasse 18, 82205 Gilching

Telefon: (089) 55 17 00 680

service@alpenverein365.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr. 14:00 - 22:00 Uhr

Sa, So + Feiertag 9.00 – 22.00

Alle Termine finden sich auch im **ALPINWINTER**,
dem Veranstaltungsprogramm
der Sektionen München & Oberland im DAV

In Zusammenarbeit mit:



Winterprogramm 2009/10

Mut tut gut! Mit mehr Spass und Selbstvertrauen klettern

Workshops Sturztraining Vorträge

www.alpinwinter.de
www.petramuessig.de