

Sturz- und Sicherungstraining

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 der korrekten Sturzhaltung in verschiedenen Sprungsituationen
- Erlernen des korrekten Sicherns in verschiedenen Sturzsituationen
- Einschätzung und Analyse der Absprungsituation in unterschiedlichen Geländeneigungen und – beschaffenheit
- Materialkunde

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	25. und 26.	CSXSM	München-
Samstag	Juni 2010	1760	Thalkirchen
Freitag	6. und 7.	CSXSM	München-
Samstag	August 2010	2180	Thalkirchen
Freitag	24. und 25.	CSXSM	München-
Samstag	September 10	2670	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

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	3. Oktober 2010	CSXSM 2760	München-Thalkirchen
------------------	-----------------	------------	---------------------

Teilnahmegebühren Kommunikations-Workshop

Mitglieder der Sektion München/Oberland im DAV € 80.-
Mitglieder anderer Sektionen im DAV € 90.-
Nicht-Mitglieder im DAV € 100.-
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
- Schlüsselstellen und Projekte vorbereiten und meistern
- Konzentration, Motivation und Zielsetzung
- Strategien für mehr Selbstvertrauen

Termine für „Mut tut gut“

Sonntag, 10 – 16	12. September 2010	CSXSM 2550	Thalkirchen Nur Frauen!
------------------	--------------------	------------	--------------------------------

Teilnahmegebühren siehe Kommunikationskurs

Mut tut gut!

Mit mehr Selbstvertrauen mountainbiken

Workshop im Hus Hammer in Fischbachau mit Theorie und Praxis für Mountainbiker /-innen aller Könnensstufen, die gelegentlich oder öfter durch mangelndes Selbstvertrauen blockiert sind: Angst vor Konditionseinbrüchen, Hindernissen oder beim bergab fahren, Selbstzweifel, "keine Lust" oder hohe Ansprüche an uns selber können uns dazu bringen, dass wir unter unserem Können bleiben und viel zu schnell aufgeben oder verzweifeln. In diesem Workshop erfahrt Ihr viel über die Hintergründe, die zu derartigen Blockaden führen können sowie über mögliche Wege und Strategien zu mehr Selbstvertrauen beim Biken. Der Workshop ist unterteilt in kurze Theorieeinheiten und längere Praxisteile und beinhaltet kein Fahrtechniktraining.

Schwerpunkte:

- Gründe von- und Umgang mit Stress- und Angstreaktionen,
- konstruktiver Selbstumgang
- Ziele und Zielsetzung,
- Strategien für mehr Selbstvertrauen

Freitag + Samstag	9. Juli, 17:30 – 20:00 10. Juli, 10:00 – 16:00	BSXWD 1990	Haus Hammer
-------------------	---	------------	-------------

Incl. 1 Übernachtung im Haus Hammer in Fischbachau: Mitglieder München/Oberland € 143.-

Kurse für Menschen mit Höhenangst!

Dieser Kurs mit Theorie und Praxis bietet Menschen mit Höhenangst die Möglichkeit, am ersten Theorieabend in München mehr über die Hintergründe und die Umgangsmöglichkeiten mit Unsicherheiten, Blockaden und Angst zu erfahren und am nächsten Tag die möglichen Strategien und Hilfsmittel beim Besteigen des Lober in Oberammergau unter erfahrener Begleitung und mit Hilfestellung auszuprobieren und anzuwenden.

Kurs-Termine 2010:

Zeiten jeweils: Samstag: Thalkirchen 17 – 19 Uhr
Sonntag: Oberammergau 10 – 16 Uhr

ASXTD 1770: Samstag 26. und Sonntag 27. Juni

ASXTD 2190: Samstag 7. und Sonntag 8. August

ASXTD 2680: Samstag 25. und Sonntag 26. September

Aufbaukurs für bisherige Teilnehmer:

Sonntag 29. August 2010, auf Anfrage

Anforderungen:

Kondition: mittel. 600 Höhenmeter. Gehzeit 2,5 bis 3 Stunden.

Teilnahmegebühren:

Mitglieder der Sektion München/Oberland im DAV € 95,-

Mitglieder anderer Sektionen im DAV € 110,-

Aus Versicherungsgründen ist eine Mitgliedschaft im DAV

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs

Kursleiterinnen:

Petra Müssig, Coach mit Unterstützung durch
Martina Renner, ausgebildete Wanderleiterin oder
Andrea Ohmayer, DAV-FÜ Hochtouren

Vorträge im Winter Sommer 2010 im Rahmen der Theoriereihe der Sektion München im DAV

Mut tut gut!

Mit mehr Selbstvertrauen mountainbiken

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	6. Juni 2010	BVXSM 1600
----------	--------------	------------

Höhenangst verstehen und damit umgehen lernen

Ursachen und Gründe von Höhenangst,
Umgang mit Stress- und Angstsituationen
in ausgesetztem, alpinen Gelände.
Fallbeispiele und Lösungsansätze aus der Praxis

Mittwoch	5. Mai 2010	AVXSM 1250
Mittwoch	16. Juni 2010	AVXSM 1670
Mittwoch	15. September 10	AVXSM 2580

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

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

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

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

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:



Deutscher Alpenverein
München & Oberland

Sommerprogramm 2010 (buchbar ab dem 8. April 2010)

Mit tut gut!

Kurse für mehr Selbstvertrauen
beim Klettern und Mountainbiken

Sturztraining

Kurse für Menschen mit Höhenangst

Vorträge

www.alpinsommer.de
www.petramuessig.de