

# coaching 4u

Training und Beratung  
COACHING - CLIMBING - OUTDOOR

[www.haspel-trainings.com](http://www.haspel-trainings.com)



- Kurstitel:** Meerseillängen – Meer und Fels
- Dauer:** 7 Tage - Anreise am Vortag - Start 17:00-21:00, dann jeweils 09:00-16:00 Uhr, am letzten Tag 09:00 bis 12:00 Uhr
- Zielgruppe:** Alle, die den besonderen Reiz der Atmosphäre von Meer und Fels kennenlernen möchten.
- Coaching-Ziel:** Sie lernen die Besonderheiten beim Klettern am Meer kennen (und schätzen?)  
Beinhaltet je nach Absprache zusätzlich Sportklettern Technik I oder II
- Themen:** Ja sind wir denn im Urlaub? – Das Angenehme mit dem Schönen verbinden!
- ✍ Meerseillängen - Rasiermesserscharf und rau oder vielleicht lieber Klettergriffe im Salzmantel
  - ✍ Sonne, Wasser, Wellen und Wind – Mistral, Bora und Scirocco...
  - ✍ Keile, Schlingen, Friends und andere Mode-Accessoires
  - ✍ Entschuldigung, wo geht's denn hier zum Einstieg? Zustieg von oben und unten – Klettern nach links, rechts oder einfach rauf – Orientierung und ein kurzer Ausflug in die Logistik
  - ✍ Boat Climb - Mann über Bord – und das Seil liegt auch schon längst im Wasser
  - ✍ Kommunikation - System der Ameisen? Wie schnell, wie weit, wer sagt was?
  - ✍ Tipps, Tricks, neue Impulse, Gebietsvorschläge
- Voraussetzungen:** Solide Sicherungspraxis, Schwierigkeitsgrad VI- bis VII (5b bis 6b)
- Anzahl der Teilnehmer:** 2
- Kontakt:** phone: +49 151 260 703 54      email: [juergen@haspel-trainings.com](mailto:juergen@haspel-trainings.com)
- Termin:** Auf Anfrage
- Trainer-Honorar:** 800 Euro (geteilt durch die Anzahl der Teilnehmer)