



EIN WELLCON-ANGEBOT FÜR MEHR FITNESS: DAS SCHNUPPERKLETTERN

Klettern kennt nahezu kein Alterslimit und ist durch Kletterhallen mittlerweile zum Ganzjahressport avanciert. Es gibt kaum eine Sportart bei der physische und psychische Fähigkeiten so gefordert werden. Dieses spezielle Angebot ermöglicht auch „Nicht-Alpinisten“ unter Anleitung der geschulten WellCon-Trainer einen idealen Einstieg in die faszinierende Welt des Kletterns.

Das bringt das Schnupperklettern:

- Erste Höhererfahrungen an natürlichen und künstlichen Wänden
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit sowie des Bewegungs- und Gleichgewichtsgefühls
- Training der mentalen Stärke

Der Leistungsumfang des WellCon-Angebotes:

- Gezieltes Aufwärmen und richtiges Einklettern
- Materialkunde: Klettergurt und -schuhe, Sicherungsgerät, Seil
- Sicherheitstheorie und Praxis
- Toprope-Klettern

Der Ablauf/die zielführenden Methoden:

Kennenlernen einer faszinierenden Sportart im Zuge praktisch methodischer Übungen

Der Ablauf/die zielführenden Methoden:

Alle Mitarbeiter — maximal neun Teilnehmer

Der Zeitaufwand/die Dauer:

Zwei Stunden (Indoor/Halle)

Drei bis vier Stunden (Outdoor/Fels)

