

## NaturFreunde Erlebnis Akademie Bayern - NeA

### Ausschreibung:

## Mentaltraining für Kletter\*innen Grundkurs

---

**Beginn:** Mittwoch, 25.10.2023, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr, 5 Termine; nicht am 01.11.2023;  
**Ende:** letzter Termin Mittwoch, 29.11.2023, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

**Ort:** Kletterhalle Dachau, Seminarraum  
**Treffpunkt:** 17:45 Uhr im Café der Kletterhalle Dachau

**Anreise:** Autobahn A8, Ausfahrt Dachau/Fürstenfeldbruck auf die B471, Ausfahrt Dachau Zentrum, am Ortseingang links ins Gewerbegebiet Wettersteinring.  
Autobahn A99, Ausfahrt München/Ludwigsfeld auf die B304 Richtung Dachau, am Ortseingang links ins Gewerbegebiet Wettersteinring.  
<https://www.google.de/maps/dir//NaturFreunde+Kletterhalle+Dachau,+Wettersteinring+14,+85221+Dachau/>

### **Um naturfreundliche Fahrgemeinschaften wird gebeten!**

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Von Petershausen/Altomünster oder München aus mit dem **Regionalzug** oder der **S2** nach Dachau. Weiter mit **Bus 716** „Dachau Schulzentrum“ bis zur Haltestelle „Watzmannstraße“ oder **Bus 710** „München, Moosach“ bis zur Haltestelle „Wallbergstraße“. Am Wochenende fährt neben dem **Bus 710** noch der **Bus 744** „Kräutergarten“ bis zur Haltestelle „Wallbergstraße“.

**Informationen** <https://www.naturfreunde-bayern.de/naturfreunde-erlebnis-akademie>

**zum Kurs:**

*„Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern.“ - Wolfgang Güllich -*

Mentales Training ist nicht nur für Leistungssportler\*innen in der Wettkampfvorbereitung gewinnbringend:

Um die persönlichen (sportlichen) Herausforderungen zu meistern, ist es wichtig, sich im entscheidenden Moment auf das Wesentliche zu fokussieren und effektiv und zielorientiert zu handeln.

In diesem Grundkurs lernen wir verschiedene Techniken aus dem Mentaltraining kennen, um auf mentale Weise Bewegungsabläufe zu optimieren, die Selbstmotivation zu fördern, Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern, psychische Spannungen abzubauen und ganz allgemein das seelisch-körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Wir lernen, unsere Vorstellungskraft bewusst und gezielt zu trainieren, um Gedanken und Handeln perfekt in Einklang zu bringen.

Grundkurs, 5 Termine à 90 min., jeweils 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr:

1 - Mi. 25.10.2023

2 - Mi. 08.11.2023

3 - Mi. 15.11.2023

4 - Mi. 22.11.2023

5 - Mi. 29.11.2023

**Ausrüstung:** Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Notizbuch/Tagebuch, Schreibzeug.

**Voraussetzungen:** Keine.

**Schwierigkeitsgrad:** Entfällt.

**Lehrgangsleitung:** Beate Rackl (0049 177 170 7575 oder [naturfreunde@happy-beaty.de](mailto:naturfreunde@happy-beaty.de))  
(Fragen zu Details bitte an die Lehrgangsleitung richten)

**Teilnehmerbeitrag:** Mitglieder: 75,00 Euro; Gäste 90,00 Euro  
(TN-Gebühr ohne Eintritt in die Kletterhalle)

**Teilnehmer max.** 12

**Anmeldeschluss:** 15.09.2023

**Anmeldung online:** <https://www.naturfreunde-bayern.de/Anmeldung-NeA>

**Kontakt:** NaturFreunde Deutschlands LV Bayern e. V.  
Kraußstr. 8/RG, 90443 Nürnberg  
Heike Schöpf  
Tel. 0911/23 70 5-0  
[schoepf@nf-bayern.de](mailto:schoepf@nf-bayern.de)