

## **Teilnehmer-Feedback „Sturztraining“**

Termin: 02.11. und 03.11.2019

Trainer: Simone Pflaum, Philipp Kohl

Veranstaltungsort: Raiffeisenbank Kletterwelt Hersbruck

Peter: „Auf das Kommando des Partners hin zu fallen, war für mich die größte Herausforderung.“

Jonas: „Ein sehr kurzweiliger Kurs, bei welchem ich durch langsames Steigern und Erlernen verschiedener Techniken (mental und physisch) erfolgreich die Komfortzone verlassen und so mein Potential besser an die Wand bringen konnte. Sehr empfehlenswert!“

Martina: „Wichtig für mich war: Achtgeben auf die Tagesform. An guten Tagen raus aus der Komfortzone und meine Sturzangst angehen. An nicht so guten Tagen einfach in der Komfortzone bleiben und entspannt klettern.“

Joana: „Nach negativem Sturzerlebnis in der Vergangenheit konnte ich in diesem ganzheitlichen Kurs meine aufgebauten Ängste durch mentale und physische Übungen überwinden. Wir Teilnehmer wuchsen ein Stück über uns hinaus.“

Rudi: „Fand es super toll wie Simone und Philipp mich aus meiner Komfortzone begleitet haben. Bin noch nie so entspannt geklettert wie nach dem Kurs. Großes Lob.“