

Joni Friedrich



Trainer C Sportklettern
Trainer B Sportklettern
Trainer B Alpinklettern
ZQ "Trad Climbing"
Routenbauer Breitensport
Sachkundiger für PSA
Tiroler Sportkletterlehrer

Ich klettere seit dem Kindesalter und am liebsten alpin. In den letzten Jahren habe ich zudem das Hallen- und Sportklettern für mich entdeckt.

Motivation: Die Begeisterung, meine Erfahrungen und das Lebensgefühl „Klettern“ weitergeben und dabei die Teilnehmer fundiert und mit Spaß ausbilden.

Katharina Friedrich



Trainer C Sportklettern
Mentaltrainer
Athletiktrainer
Fitness-Trainer B-Lizenz
Trainer für Cardio-Fitness,
Sportrehabilitation,
Gesundheit und
Ernährung u. v. m.

Ich habe das Klettern vor 15 Jahren entdeckt und bin seitdem infiziert.

Motivation: Ich habe lange Zeit gegen Vorstiegsangst und meine kleinen 1.60 m gekämpft und möchte den Teilnehmern gerne die Zeit verkürzen, die es braucht, um diese Hindernisse zu überwinden.



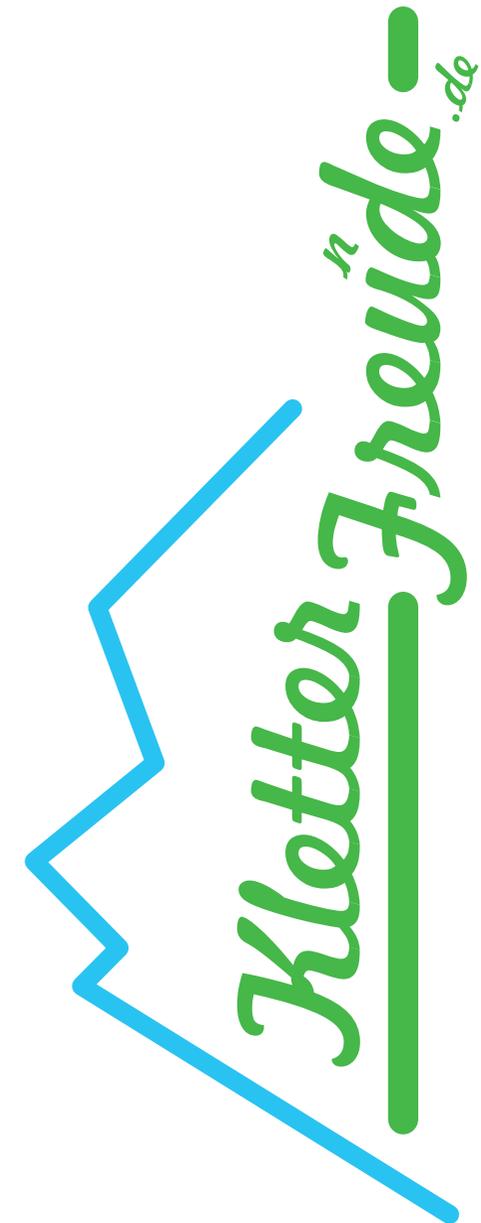
Angebot

Individuelle Kurse
für Anfänger und Fortgeschrittene
in Kleingruppen:

- Kletterkurse
- Technik-Training
- Coaching
- Intensive Wochenend-Workshops
- Kletter-Reisen

Kontakt

Toni und Katharina Friedrich
Hochvogelstraße 7
86807 Buchloe
Toni: +49 175 411 0175
Katharina: +49 179 2999 307
info@kletterfreude.de
www.kletterfreude.de



Kurse - Training - Coaching - Kletter-Reisen

Unsere Mission

Klettern ist für uns ein Lebensgefühl, das wir weitergeben wollen. Wir wollen Deine Begeisterung wecken. Bei uns steht der Spaß im Vordergrund.

Unsere Kurse sind persönlich und individuell.

Es geht um Dich, Deine Wünsche und Potentiale.

Bei uns gibt es garantiert keine Fließbandabfertigung.

Beim Coaching arbeiten wir in Kleingruppen, so dass wir viel Zeit für Dich haben.

So können wir Termine auch flexibel verschieben, wenn Du mal krank bist oder Dir andere wichtige Termine dazwischenkommen.

Und weil wir die Kurse möglichst mit 2 Trainern halten, sind vielseitige Impulse für Dich garantiert.

Warum wir das können? Weil wir Trainer aus Leidenschaft sind, aber nicht die Not haben, davon leben zu müssen.

Unsere Methode

Wir haben ausgefeilte Kurskonzepte, die wir individuell einsetzen und laufend anpassen.

Bei allen Übungen machen wir viele Video-Aufnahmen, die wir sofort gemeinsam analysieren und vergleichen. Gemeinsam feilen wir an der Bewegungsoptimierung.

Wir zeigen Dir, worauf es ankommt und erarbeiten mit Dir Deine persönlichen Potentiale, so dass Du Dich auch ohne uns weiterentwickeln kannst.

Du bekommst einen persönlichen Online-Zugang auf unserer Webseite: Dort kannst Du Deine Videos und Übungsanleitungen anschauen und herunterladen (nicht öffentlich!). Zu vielen Übungen findest Du dort auch Demo-Videos von uns.



Unsere Kurse

Nimm mit uns Kontakt auf, damit wir gemeinsam das passende Kurskonzept für Dich aussuchen können.

Wir bieten unsere Kurse primär in den Kletterhallen in und um München an. Wochenend-Workshops können auch in anderen Kletterhallen stattfinden.

Beispielangebote (mehr auf www.kletterfreude.de):

Technik- und Taktik-Training

*Maximal 4 Teilnehmer
(2 Teilnehmer pro Trainer)
Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens an 6 Terminen je 2 Stunden in einer Kletterhalle.*

Ausgleichs- und Zusatz-Training

*Maximal 8 Teilnehmer
Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht und Beweglichkeitstraining an 6 Terminen je 1 Stunde.*