

## **Mit dem Kopf durch die Wand**

Liebe Leserin, lieber Leser

Überall sieht man sie, die Kletterinnen und Kletterer, die graziös die Wände hochgehen, als stammen sie von den Eidechsen ab. Haben Sie sich schon einmal gewünscht, selber zu klettern und die Welt von oben zu betrachten? Doch kaum keimt der Wunsch in Ihnen auf, begraben Sie ihn, weil Sie sorgenvoll Ihre Oberarme mustern und sich daran erinnern, dass sämtliche Workouts im Fitness-Studio ohne Sie stattgefunden haben? Dann lassen Sie sich eines sagen: Klettern erfordert primär Köpfchen. Wer sich mit blosser Muskelkraft die Felsen hochhievt, kommt nicht weit. Technik, Willenskraft und Freude an der Bewegung sind die wichtigsten Zutaten für ein gelungenes Erlebnis am Fels oder in der Kletterhalle. Und mit der Übung kommt auch die Grazie!

Die mentalen Erkenntnisse, die Sie beim Klettern sammeln, fliessen übrigens in Ihren Alltag ein – bewusst oder unbewusst. Wem es gelingt, eine Felswand angstfrei und mit Köpfchen zu durchsteigen, begegnet dem Papier- oder Wäscheberg gelassener. Zudem tut man auch im Berufs- oder Familienleben gut daran, sich mit überlegten Schritten dem Ziel zu nähern.

Egal wie ausgeprägt Ihr Bizeps ist: Das Kursleiterteam der Kletterschule Berg+Tal geht mit Ihnen durch die Wand!

Jürg Haltmeier und Hans-Peter Brehm  
Geschäftsleitung Berg+Tal AG  
Bergführer und Allroundkletterer

## **671'040 217'380 – eine Standortbestimmung**

Liebe Leserin, lieber Leser

Die im Titel aufgeführten Koordinaten sind jene von unserem Büro in Root-Luzern. Diese Standortbestimmung ist dank GPS (Global Position System) kinderleicht. Deutlich anspruchsvoller ist es, den Standort respektive die Fitness und die Bergerfahrung unserer Gäste zu eruieren. Der erste Schritt Ihrer Bergtour findet nicht draussen statt, wenn die Sonne in der Nase kitzelt oder der Wind um die Ohren bläst. Mit der Wahl einer Tour oder eines Kurses machen Sie den ersten Schritt in Ihrem warmen Wohnzimmer. Eigenverantwortlich und stillvergnügt.

Damit Sie den ersten Schritt in die richtige Richtung tun, stellen wir Ihnen in diesem Programm unsere überarbeitete Tabelle zur Standortbestimmung vor. Wir unterstützen Sie bei der Selbsteinschätzung, indem wir Ihre Erfahrungen und Ihre Bedürfnisse hinterfragen und Sie mit den Anforderungen vertraut machen. So finden Sie rasch heraus, in welche der vier Stufen Sie passen und auf welchen Touren Sie sich wohlfühlen. Aber seien Sie unbesorgt: Wir reichen Ihnen gerne die Hand: bei Punkt 671'040 217'380 und am Berg! Welche Koordinaten dürfen wir mit Ihnen ansteuern?

Das Berg+Tal-Team freut sich darauf, Sie zu bewegen.

Jürg Haltmeier und Hans-Peter Brehm  
Geschäftsleitung Berg+Tal AG