



**Robby Sandmann – ssb**  
Unternehmensberatung Coaching Training

## ROBBY SANDMANN

- Diplom Wirtschaftsinformatiker (FH)
- Unternehmensberater
- NLP Coach ICI, NLP Practitioner IN, DVNLP
- Outdoor-Teamtrainer
- Kletterausbilder und Trainer

## BÜRO POTSDAM

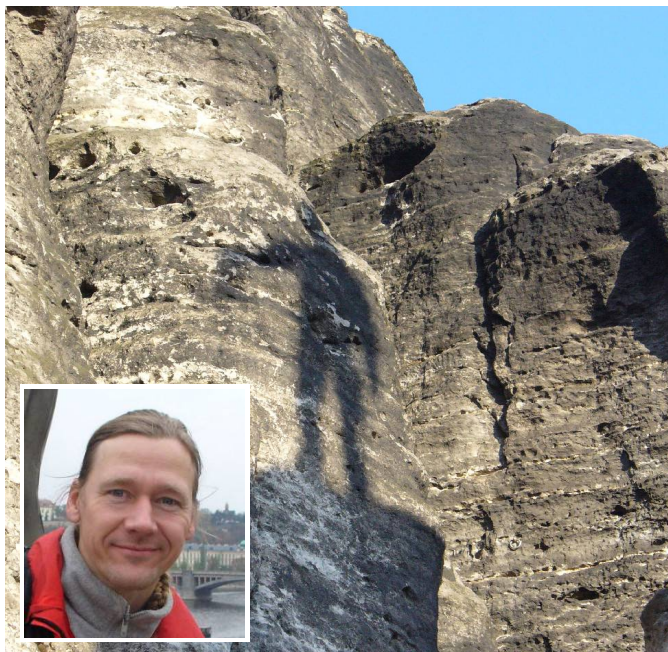
Waldstraße 1  
14478 Potsdam  
DEUTSCHLAND

T: 03 31 - 70 41 78 00  
F: 03 31 - 6 01 29 63  
M: 01 51 - 20 46 68 95

[www.r-sandmann.de](http://www.r-sandmann.de)  
[www.facebook.com/RobbySandmann.ssb](https://www.facebook.com/RobbySandmann.ssb)  
[www.facebook.com/eidechse1710](https://www.facebook.com/eidechse1710)

Ust.-IdNr.: DE 246078660

ssb 12/IV



## SPASS UND FEIERN MIT KLETTERN ...Eidechsenklettern zum Geburtstag



Du und Deine Geburtstagsgäste werden von mir mit einer Gesprächsrunde zum Thema Klettern begrüßt, dann machen wir uns gemeinsam für den Sport warm.

Beim Klettern zur Geburtstagsfeier folgen abwechslungsreiche und herausfordernde Übungen sowie Wettbewerbe an der Kletterwand.

Das Klettern in Absprunghöhe ist durch den weichen Sprungkies unter der Kletterwand nahezu gefahrlos und dennoch eine spielerische Herausforderung. Deine Geburtstagsgäste werden gut betreut.

## ...Eidechsenklettern in den Straßen der Stadt

- Klettersafari durch Potsdam oder Berlin
- Stadtklettern, City-Bouldern, street climbing

<http://klettern.r-sandmann.de>

# Eidechse 1710 Klettern in Potsdam



## KLETTERN ...ist Ästhetik der Bewegungen



Klettern zählt zu den Grundformen der menschlichen Bewegungen wie Werfen, Springen und Laufen. Es eignet sich gleichermaßen für beide Geschlechter, zur Förderung des Körperbewusstseins.

Klettern fordert Konzentration und Genauigkeit im Umgang mit Techniken und Ausrüstung. Klettern im Freien vermittelt eine unmittelbare und tiefgehende Naturerfahrung.

In den Kletterkursen lernst Du die Bewegung an der Kletterwand und gönnst Dir im Alltag Zeit für Dich, die Du besonders intensiv erleben kannst.

Beim Klettern kommen zahlreiche körperliche Aspekte, wie allgemeine Schulung der Motorik, spezifische Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, Kräftigung des gesamten Schultergürtels, zum Tragen.

Klettern eignet sich auch für Menschen mit geistiger oder körperlicher Behinderung.





## KLETTERKURSE ...für Gruppen



- Schnupperklettern 1,5 h
- Anfängerkurs 3 x 3 h
- Crashkurse 2 - 8 h
- Fortgeschrittenenkurs 3 - 9 h
- Fortbildung "Klettern mit Kindern und Jugendlichen" 2 x 4 h
- Klettern mit Seilsicherung 3 x 3 h
- Vorstiegsklettern 3 x 3 h
- Kletterscheinkurs TopRope oder Vorstieg 2 x 4 h
- Kletterscheinprüfungen
- Alpinkletterkurs

Alle o.g. Kletterkurse sind Gruppenangebote für mindestens 5 TeilnehmerInnen. Eine Einzelbetreuung kann auf Nachfrage erfolgen. Die TeilnehmerInnen erhalten auf angemeldeten Wunsch ein Teilnahmezertifikat.

Geschenkgutscheine werden angeboten. Fragen Sie mich auch, wenn Sie spezielle Wünsche haben oder nach Sonderangeboten für Schulklassen.

<http://klettern.r-sandmann.de>

## KLETTERN MIT UNTERNEHMUNGSLUST ...für SchauspielerInnen und Kameraleute



Sie erhalten Einzel-Coaching mit Erläuterungen zum Bergsport und Klettern vom Profi. Sie erlernen das Klettern und Sichern und erfahren, was es heißt, als Seilschaft unterwegs zu sein.

Sie bekommen auf Wunsch wichtige Hinweise zur szenischen Darstellung des Kletterns und können selbst die körperliche Erfahrung beim Klettern erleben.

### ...als Fitnessstraining für den Beruf

Besser klettern, als die Polizei erlaubt – Zielgruppe Feuerwehr, Polizei, Personenschützer, Security-Personal, Wachleute, Zoll ++

Für Männer und Frauen, die eine Spezialausbildung absolvieren, ist Klettern unverzichtbar. Das Klettern an Felsen, Kletterwänden, Gebäuden, Gerüsten oder Bäumen bietet eine Erweiterung des persönlichen Bewegungsspektrums.

Sie lernen beim Klettern, das Überwinden von Hindernissen und auf Wunsch das Sichern mit verschiedenen Sicherungsgeräten.

<http://www.r-sandmann.de/training/>



## KLETTERN MIT UNTERNEHMUNGSLUST ...Gipfeltreffen



Gemeinsam klettern die TeilnehmerInnen gesichert auf einen Felsgipfel in Berlin, Potsdam, im Land Brandenburg oder in den Mittelgebirgen. Auf Wunsch geht das auch mit Hilfestellung oder mittels einer Strickleiter.

Alle lassen sich auf dieses Abenteuer ein und haben gemeinsam das Gipfelerlebnis. Nach dem Gipfeltreffen werden Sie wieder abgelassen oder können selbst das Abseilen ausprobieren.

### ...für TagungsteilnehmerInnen

Das gemeinsame Klettern bietet Ihnen eine neue Herausforderung und gleichzeitig Entspannung zum Feierabend.

Sie erhalten eine Einführung zum Klettern und können diese Bewegungsform (wieder) mit einer ganz neuen Körpererfahrung für sich entdecken.

Wir bouldern, klettern in ungefährlicher Absprunghöhe oder üben das Seilschaftsklettern als gesichertes Freeclimbing in der Vertikalen / am senkrechten Fels.

<http://www.r-sandmann.de/training/>