

## Rother Wissen & Praxis

Guido Köstermeyer

# Der Boulder Coach

Technik – Taktik – Training

3., aktualisierte Auflage 2023

144 Seiten mit 299 Fotos und Grafiken

Format 16,7 x 22,0 cm, gebunden

ISBN 978-3-7633-6104-5

Preis: € 19,90 (D) € 20,50 (A) SFr 28,90



Bouldern, das ist das akrobatische Klettern ohne Seil in Absprunghöhe. Bouldern kann man in einer der zahlreichen Boulderhallen, die es in fast allen größeren Städten gibt. Mit diesem praxisgerechten Ratgeber gelingt es leicht, die Bouldertechnik effektiv und mit Spaß zu erlernen.

Dieses Buch liefert die Bouldertechniken für Anfänger und Fortgeschrittene, stellt Strategien und mentales Training zum Lösen von Boulderproblemen vor und präsentiert Trainingsworkouts für Boulderer – für mehr Finger-, Arm- und Rumpfkraft. Es ist das einzige Buch, das Technik, Taktik und Training zusammen beinhaltet.

Der Autor Dr. Guido Köstermeyer ist seit 30 Jahren aktiver Boulderer, war Trainer der Deutschen Sportkletter-Nationalmannschaft und ist Mitglied im Bundeslehrteam Sportklettern des Deutschen Alpenvereins.

## Die Reihe Wissen & Praxis

In der Reihe Wissen & Praxis vermitteln kompetente Fachleute Grundkenntnisse und vertiefendes Wissen für Outdoor-Fans. Die unterschiedlichsten Bereiche des Alpinismus werden abgedeckt: Von Leitfäden zum Bergsteigen, Klettersteig- und Skitourengängen, über Ratgeber zu alpinen Risiken und zur Unfallvermeidung bis hin zu praktischen Tipps wie zur Outdoor-Fotografie.

## Weitere Informationen und Bildmaterial:

Rother Bergverlag, Presse und Marketing: Bettina Löneke, Keltenring 17, D – 82041 Oberhaching  
Tel. +49 / 89 / 60 86 69 – 23, Fax: +49 / 89 / 60 86 69 – 69, loeneke@rother.de, www.rother.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!**