



## Techniktraining Indoor Mitterdorf

---

**27. - 28.11. 2021 – Kletterhalle Mitterdorf**

Techniktraining bis die Finger und Sohlen rauchen und dein Bewegungsgefühl explodiert!

Wir werden uns individuell an die Verbesserung deiner Grundtechniken (Antreten/Steigen, Greifen und Schwerpunkt positionieren,...) und speziellen Techniken (z.B. Eindrehen, Piazen, mantl, hooken,...) machen.

Jeder der sich spezifisch und intensiv mit Klettertechnik, -taktik und neuen Bewegungserfahrungen auseinandersetzen will ist herzlich willkommen – vom Indoor-Freak bis zum Routenkletterer in alpinen Wänden.

### **Die wichtigsten Inhalte:**

- Aktivierung + Routen „lesen“
- Ökonomisch Klettern + Sequenzen ausbouldern
- Vorbereitung auf den Rotpunkt
- Bewegungstempo, Präzision, Rhythmisierung...
- Sicherungsdynamik und Vertrauen
- u.v.m.

### **Treffpunkt:**

27.11.2021, Kletterhalle Mitterdorf, 10:00 Uhr

### **Kurszeiten:**

Samstag, 27.11.2021, 10:00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 28.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

### **Teilnahmevoraussetzung:**

- Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor Sportklettern, Alpinklettern, Kinderbetreuer Sportklettern, ÜL Bouldern, Routensetzer) bzw.
- gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse
- Routiniertes und risikobewusstes Sicherungsverhalten

**Sportliche Leitung:** Julia Hufnagl

**Kurskosten:**

Für Mitarbeiter: € 100,-

Für Mitglieder: € 256,-

**(Preis beinhaltet Ausbildung und Quartier mit Halbpension)**

Wir freuen uns über deine Anmeldung online auf <https://akademie.naturfreunde.at/>

Mit der Einzahlung des TN-Betrages ist deine Teilnahme fixiert: **IBAN: AT31 1400 0028 1066**

**5010, BIC: BAWAATWW, mit dem Vermerk „Techniktraining Indoor Mitterdorf (bitte auch**

**Termin und Teilnehmernamen angeben)**

**Stornobedingungen:**

Bei Stornierung ab dem 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50% des TN-Beitrags als Stornokosten. Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

**Information:** Mag. Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

**Organisation:** Karin Leister – [karin.leister@naturfreunde.at](mailto:karin.leister@naturfreunde.at)

Ivica Bebekoski – [ivica.bebekoski@naturfreunde.at](mailto:ivica.bebekoski@naturfreunde.at)

Wir wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Herzliche Grüße

Das Naturfreunde Sports Team

Folge uns auf:

