



# Techniktraining Indoor

16.-17.11.2024 – Kletterhalle K1 / Dornbirn

---

## Techniktraining als Schlüssel zum Erfolg

Mit ausgefeilter Technik wirst du deinem erwünschten Ziel, d.h. dem langersehnten Rotpunkt deines Projektes endlich näherkommen bzw. dieses auch gleich punkten.

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

## Die wichtigsten Inhalte:

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

**Treffpunkt:** Kletterhalle K1 Dornbirn - <https://www.k1-dornbirn.at/>

## Kurszeiten:

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 17.11.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

## Teilnahmevoraussetzung:

- Kletterspezifische Ausbildung bzw.
- gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse (Klettern im VI. Schwierigkeitsgrad)
- Routiniertes und risikobewusstes Sicherungsverhalten

**Sportliche Leitung:** Hans-Peter Gärtner - 0650/726 17 64

**Kurskosten** (für Ausbildung und Quartier im DZ+HP, exkl. Halleneintritte):

Für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen: € 110,-

Für Mitglieder\*innen: € 265,-

**Fälligkeit:**

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: Techniktraining Indoor – 24\_SP94 (bitte auch Termin und Name angeben)

**Anmeldung und Detailinformationen:**

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

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

**Detailinformation:** Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

**Organisation:** Moritz Zellinger – [moritz.zellinger@naturfreunde.at](mailto:moritz.zellinger@naturfreunde.at)

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

**Dein Naturfreunde-Sportkletter-Team**