



# Bouldertraining

06.09.2025, Herzogenburg

---

## Leistungssteigerung und Kompetenzentwicklung durch spezifisches Training

Bouldern ist Ausdruck einer persönlichen und sehr individuellen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und nicht minder mit dem eigenen Geist: Das Versuchen von kreativen Bewegungsrätseln, das Scheitern, Kämpfen und Schaffen sind dabei DIE großen Herausforderungen.

Bewegungen des Boulderns in modernen Boulderhallen können versierte Felskletternde aber auch Seilkletterer\*innen vor spannende Rätsel stellen.

Diese neuen und modernen Bewegungsvorstellungen und den „Weg dorthin“ möchten wir dir gerne im praktischen Training näherbringen.

Der methodische Aufbau führt uns von koordinativen Grundkenntnissen hin zu immer komplexeren Bewegungsabläufen. Die neuen Bewegungsabläufe fordern uns heraus, eigene Bewegungsmuster und -vorstellungen neu zu spüren und zu erweitern. Darüber hinaus werden wir Beanspruchungen und Ängste, die beim dynamischen Klettern entstehen können, thematisieren und gemeinsam Strategien zur Bewältigung erarbeiten.

## Kursinhalte:

- Spezielles und individuelles Techniktraining
- Tipps zur körperlichen und mentalen Vorbereitung im Bouldern
- Info zu boulderspezifischen Belastungen und Unfallprävention
- Sicherheitsaspekte/Spotten,...

## Voraussetzungen:

- Kenntnis der Grundtechniken des Boulderns (Klettertechnik) und der gegenseitigen Sicherung und Unterstützung (Spotten)
- Bouldern im Schwierigkeitsbereich **5c bloc**
- Naturfreunde-Mitgliedschaft

## Kursbeginn:

06.09.2025, 10.00 Uhr – [Boulderhalle Herzogenburg](#)

## Kursende:

06.09.2025, ca. 16.00 Uhr

**Sportliche Leitung:** Alina Wojnar, 0660/27 33 742

**Preis:** (Betreuung, Training, exkl. Halleneintritt)

Ehrenamtliche Mitarbeiter\*Innen € 58,-

Mitglieder\*Innen: € 100,-

**Fälligkeit:**

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: Bouldertraining–25\_SP50 (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**