



# Bouldern Outdoor

30.08.2025, Wachau

---

## Wertvolle Tipps und Tricks für harte Moves

Bouldern ist ein vielseitiger und ganzheitlicher Sport – dementsprechend auch die Anforderungen. Unser PRO-Trainer wird dir in diesem Boulderworkshop sowohl zu deiner körperlichen Entwicklung als auch zu mentalen Trainings- und Vorbereitungsmethoden wertvolle Tipps geben und auch mit bewegungstechnischen Tipps zur Seite stehen. Ziel ist das Erweitern und Festigen deiner Bewegungsvorstellungen und -erfahrungen und damit die Steigerung deines Leistungsniveaus.

Neben dieser Leistungssteigerung erwarten dich auch wertvolle Tipps und methodisch-didaktische Anregungen zum Abhalten von Boulderkursen.

Diese Fortbildung ist sowohl für Einsteiger (jedoch gute Kletterer\*Innen) als auch für erfahrene Boulderer\*Innen konzipiert. Einsteiger haben die Möglichkeit, stressfrei in diese Sportart hineinzuschnuppern, erfahrenen Boulder-Cracks bieten wir das Feintuning ihrer Bewegungen.

## Inhalte:

- Bewegungen spüren, analysieren und verändern
- Neue Bewegungen erfahren
- Abspringen – Fallen – Spotten
- kreative Lösungen diskutieren
- psychische Komponenten
- Wieder probieren – So lange, bis es funktioniert!
- Durchführung von Boulderkursen (Thema Sicherheit!)
- und vieles mehr!

**Ziel** ist das Erweitern der Bewegungsvorstellungen & Bewegungserfahrung und damit auch eine Erweiterung des persönlichen Leistungsniveaus. Zudem sollte über die professionelle Unterstützung die Motivation zum Abhalten eigener Boulderkurse entstehen.

**Kurszeiten:** 30.08.2025, 10.00 – ca. 16.00 – Kursort wird kurzfristig bekanntgegeben

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

**Teilnahmevoraussetzung:** Bouldern 6a bloc

**Ausrüstung:** Boulder ausrüstung inkl. eigenem Crashpad

**Kurskosten:**

Für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen: € 63,-

Für Mitglieder\*innen: € 110,-

**Fälligkeit:**

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig und dein Platz mit getätigter Einzahlung fixiert.

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Vermerk: **25\_SP55 + FamName**

**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.

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

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

**Dein Naturfreunde-Sportkletter-Team**