



Bouldern Outdoor

03.05.2025, 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: 03.05.2025, 10.00 – ca. 16.00 – Kursort wird kurzfristig bekanntgegeben

Sportliche Leitung: Jakob Wurm - 0676/476 02 90

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern 6a bloc

Ausrüstung: Boulderausrüstung 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_SP54 + 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.

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