



## Bouldern Outdoor

10.10. - 11.10.2026, Koryčany/Tschechien

---

### **Bouldern und Klettern am Kožel (CZ)**

Sandstein gilt als Ursprung des Freikletterns und Boulderns. Die sanften Formen und einzigartigen Reibungseigenschaften des Sandsteins sind ideal um die Präzision und das Gefühl weiterzuentwickeln. Im Sandstein lässt sich die Bedeutung des Körperschwerpunkts, das Zusammenspiel von Zug- und Druckkräften sowie die optimale Nutzung der Reibungseigenschaften mit Füßen und Händen besonders gut erlernen.

„Learning by Doing“ lautet hier das Motto, und genau deshalb sind wir hier: Wir werden Bouldern so lange es Haut, Kraft und Motivation erlauben. Das Besondere an diesem Gebiet ist Möglichkeit auch Seilklettern zu gehen das es traumhafte Sportkletterrouten gibt.

Der KOZEL in Tschechien bietet exzellenten Sandstein in schöner Umgebung. Er liegt etwa zwei Autostunden nordöstlich von Wien entfernt. Das Gebiet umfasst ca. 70 Kletterrouten und 120 Boulderprobleme in allen Schwierigkeitsgraden, ideal für die Fortbildung.

### **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.

**Teilnahmevoraussetzung:** Bouldern 6a bloc

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

**Treffpunkt:** Samstag, Treffpunkt wird rechtzeitig bekanntgegeben

**Kursende:** Sonntag – ca. 16.00 Uhr

**Sportliche Leitung:** Jakob Wurm – 0676/476 02 90

**Kurskosten:**

Für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen: € 140,-

Für Mitglieder: € 312,-

(Preis beinhaltet Ausbildung und Quartier im DZ mit Halbpension)

**Fälligkeit:**

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig und dein Teilnahmeplatz mit Bezahlung des Kursbeitrages *fixiert*.

Bitte bei der Überweisung unbedingt folgende Zahlungsreferenz angeben:

**26\_SP56\_[Familiename]**

(Beispiel: 26\_SP56\_Mustermann)

*Nur mit dieser Zahlungsreferenz können wir die Zahlung korrekt zuordnen!*

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010

BIC: BAWAATWW

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

**Organisation:** Christoph Steiner christoph.steiner@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**