



# Klettern und (psychisches) Wohlbefinden

17.01.2026, Kletterzentrum Weinburg

---

## Klettern als Methode der Psychohygiene

In dieser Fortbildung widmen wir uns der Förderung psychischer Widerstandsfähigkeit - sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Neben einem fundierten Hintergrundwissen zur Resilienz beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Auswirkungen des Kletterns. Gemeinsam erkunden wir neue individuelle Zugänge zum Klettern und schaffen Räume für unmittelbare Erlebnisse und Erfahrungen im „Hier und Jetzt“. Wir begeben uns auf eine ressourcenorientierte und lösungsorientierte Suche, um herauszufinden, wie das Klettern Dir helfen kann, den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen. Unter fachlicher Anleitung werden wir unsere Erfahrungen gemeinsam reflektieren. Dabei steht die Freude am Klettern im Mittelpunkt, ebenso wie die Entdeckung individueller Erfahrungsräume innerhalb eines sicheren und respektvollen Umfelds.

## Inhalte:

- Hintergrundwissen zu Resilienz
- Förderung psychischer Widerstandsfähigkeit
- Ressourcen- und Lösungsorientierung
- Klettern als Unterstützung für den Alltag

## Teilnahmebedingungen:

- Kletterspezifische Ausbildung (ÜL /Instruktor\*in Sportklettern oder Alpinklettern, ÜL Bouldern, Routensetzer\*in)
- Gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, d.h. Lead-Klettern im VI. Schwierigkeitsgrad
- Risikobewusstes Sicherungsverhalten

**Treffpunkt/Kurszeiten:** Samstag, 10.00 – 18.00 Uhr, Kletterzentrum Weinburg

**Sportliche Leitung:** Barbara Rieder, 0676/394 30 33

**Material:** Moderne Sportkletterausrüstung

## Kurskosten:

Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen: € 60,-  
Naturfreunde Mitglieder: € 96,-

**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\_SP53\_[Familiennamen]**

(Beispiel: 26\_SP53\_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.

**Detailinformation:** 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**