



Klettern und Yoga

17.10.2026 – Kletterhalle Weinburg

Mentale Stärke & Fokus & Power für deine Projekte

Der Herbst ist Klettersaison pur – Zeit, Projekte anzugehen und Grenzen zu verschieben. Jetzt zählt mentale Stärke, Präzision und Körperspannung.

Mit kraftvollem Yoga, gezieltem Klettertraining und mentaler Ausrichtung wirst du optimal vorbereitet für deine Vorhaben am Fels oder in der Halle.

Ziel ist es, Körper und Geist auf Top-Niveau zu bringen, um Projekte anzugehen, Grenzen zu verschieben und bewusst zu wachsen.

Kursinhalte:

- Fokus, Atem & mentale Präsenz entwickeln
- Kraftvolle Yogasequenzen für Körperspannung & Stabilität
- Kletterbewegung mit Präzision & Kontrolle
- Regeneration & emotionale Balance

Teilnahmevoraussetzung:

- Kletterspezifische Fertigkeiten im V. Schwierigkeitsgrad und risikobewusste Sicherungstechnik
- Körperliche Grundfitness
- Auch für Yoganeulinge geeignet
- Falls körperliche Einschränkungen bestehen, bitte dies vorab mit der Kursleitung abklären

Kurszeiten:

17.10.2026, 09:00 – 17:00 Uhr, Kletterhalle Weinburg

Sportliche Leitung: Lisa-Maria Koschat

Kurskosten (für Ausbildung/Coaching, exkl. Halleneintritte):

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 60,-

Naturfreunde Mitglieder*innen: € 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_SP107_[Familiename]

(Beispiel: *26_SP107_Mustermann*)

Nur mit dieser Zahlungsreferenz können wir die Zahlung korrekt zuordnen!

IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010

BIC: BAWAATWW

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