



Klettercoaching für Frauen

03.-04.10.2026, Wiener Neustadt

Die Schwerpunkte im ersten Teil liegt in der Verbesserung von Klettertechnik, Bewegungsqualitäten und auf mentalen Aspekten. Ihr könnt euch Feedback zu eurem Kletter-können/-stil/-zugängen holen, und dass im konsequenten Rahmen einer wertschätzenden Form.

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Leistung und werden hier einen weiten Bogen von Kritik des Leistungs-/Optimierungsdenkens bis zu Trainingsgestaltung spannen. Ziel ist es, dass alle Teilnehmerinnen Ideen und Übungen für ihr eigenes Klettern mitnehmen können.

Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit der Rolle der Coachenden: Welche Methoden gibt es, wie können wir Bewegungsanalyse und Klettercoaching praktisch umsetzen?

Kursinhalte:

- Grundtechniken des Kletterns
- Spezielles Techniktraining
- Training persönlicher Fertigkeiten durch Bewegungsanalyse und -coaching
- Grundlagen im Boulderbau
- Coaching-Grundlagen und Methodenmix
- Gesamtheitliche Erweiterung deiner Kursleitungs- und Betreuungskompetenzen

Teilnahmevoraussetzung:

- Übungsleiterinnen und Instruktorinnen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern und Bouldern bzw. gleichwertigen Kenntnissen

Kursort: Boulderhalle Wr. Neustadt - <https://www.bigwall-bouldering.at/>

Kurszeiten: Samstag & Sonntag | 10:00 – 17:00 Uhr

Kurskosten (für Quartier, DZ mit HP, Ausbildung und Coaching, exkl. Halleneintritt)

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen: € 140,-

Naturfreunde Mitglieder: € 303,-

Sportliche Leitung:

Alina Wojnar – 0660/27 33 742

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_SP52_[Familienname]

(Beispiel: *26_SP52_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.
- 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 Ausbildung.

Dein Naturfreunde-Sportkletterteam