



Klettern und Yoga

12.07.2026 – Kletterhalle Wien

Entspannt durch die Sommerhitze - Klettervorbereitung für heiße Tage & Urlaub am Fels

Wenn draußen die Hitze drückt, schaffen wir einen kühlen Rückzugsort für Körper und Geist. In kühler Halle kombinieren wir Yoga mit Technik- und Kräfteinheiten – für Leichtigkeit und Ausdauer in der Urlaubszeit.

Wir konzentrieren uns in diesem Seminar auf bewusstes Bewegen, Regeneration und gezielte Vorbereitung für längere Klettertrips mit Fokus auf Gleichgewicht, Körperspannung und mentale Klarheit.

Kursinhalte:

- Entschleunigung & Regeneration in der Hitze
- Sanfter Kraftaufbau & Core-Aktivierung
- Konzentration & mentale Ausrichtung
- Entspannungstechniken & Stressabbau

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:

12.07.2026, 09:00 – 17:00 Uhr, Kletterhalle Wien

Sportliche Leitung: Lisa-Maria Koschat

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

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_SP106_[Familienname]

(Beispiel: *26_SP106_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