



Sportklettern – Potential Ausschöpfen

04.07. – 05.07.2026, Kletterhalle Wien

Mit Blockaden, Druck und Ängsten umgehen!

Die Angst zu scheitern, selbst oder fremd auferlegter Leistungsdruck, Angst vor dem Stürzen, mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und jenen des Sichernden oder gar in das Material, u.v.m. können dich daran hindern, dein Leistungspotential voll auszuschöpfen!

Ängste, Leistungsdruck und Vertrauen sind Themenfelder, denen wir uns in dieser Fortbildung mit Theorieinput und praktischen Übungen widmen. Einerseits liegt der Fokus dabei auf der Selbstwirksamkeit und der Überwindung von Blockaden. Andererseits bekommst du Handwerkszeug, u.a. zum Umgang mit Ängsten deiner Teilnehmer*innen im Kursbetrieb.

Ziel ist es, sich der eigenen Emotionen beim Klettern bewusst zu werden, ihre Ursachen zu sehen und einen wohlwollenden Umgang mit ihnen zu finden. Wir wollen die Emotionen ins Klettern integrieren, ohne uns von ihnen hemmen zu lassen, um so unser volles Potential an der Wand ausschöpfen zu können. Im nächsten Schritt lernen wir diese Erfahrungen zu nutzen, um im eigenen Kursbetrieb sensibel mit den Bedürfnissen der Kursteilnehmer*innen umzugehen und diese individuell zu unterstützen und zu fördern.

Themenschwerpunkt Angst:

- Wie beeinflussen Emotionen mein Klettern (z.B. Koordination)?
- Sturztraining
- Methoden zur Erweiterung der Komfortzone und dem Umgang mit Emotionen
- Transfer des Gelernten in den Kursbetrieb

Themenschwerpunkt Leistungsdruck und hemmende Glaubenssätze:

- Motivation und Coaching
- Achtsamkeit beim Klettern
- Inneren Dialog stärken
- Kletterziele verwirklichen
- Gestaltungsspielraum für individuelle Bedürfnisse und Anliegen

Teilnahmebedingungen:

- Naturfreunde-Mitgliedschaft
- Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in und Instruktor*in bzw.
- gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, d.h. Lead-Klettern im VI. Schwierigkeitsgrad
- Risikobewusstes Sicherungsverhalten

Ort/Treffpunkt: Kletterhalle Wien: <https://www.kletterhallewien.at/>

Kurszeiten:

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Kursleitung:

Dennis Powierski – 0677/627 16 186

Material:

- Sportkletterausrüstung Indoor

Kurskosten (für Ausbildung und Quartier im DZ/HP, exkl. Halleneintritte):

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 140,-

Naturfreunde Mitglieder*innen: € 303,-

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_SP67_[Familiename]

(Beispiel: 26_SP67_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: 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