



# Techniktraining Indoor

05.12. – 06.12.2026 – Kletterakademie Mitterdorf

---

## Techniktraining als Schlüssel zum Erfolg

Mit ausgefeilter Technik wirst du deinem erwünschten Ziel, d.h. dem langersehnten Rotpunkt deines Projektes endlich näherkommen bzw. dieses auch gleich punkten.

Wir werden uns individuell an die Verbesserung deiner Grundtechniken (Antreten/Steigen, Greifen und Schwerpunkt positionieren,...) und speziellen Techniken (z.B. Eindrehen, Piazen, hooken,...) machen.

Jeder der sich spezifisch und intensiv mit Klettertechnik, -taktik und neuen Bewegungserfahrungen auseinandersetzen will ist herzlich willkommen – vom Indoor-Freak bis Routenkletter\*in von alpinen Wänden.

## Die wichtigsten Inhalte:

- Aktivierung
- Routen „lesen“ und Sequenzen Ausbouldern
- Ökonomisch Klettern
- Vorbereitung auf den Rotpunkt
- Bewegungstempo, Präzision, Rhythmisierung...
- Sicherungsdynamik und Vertrauen
- u.v.m.

**Treffpunkt:** Kletterakademie Mitterdorf - <https://sf14.at/kletterhalle/>

## Kurszeiten:

Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr

## Teilnahmevoraussetzung:

- Kletterspezifische Ausbildung bzw.
- gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse (Klettern im VI. Schwierigkeitsgrad)
- Routiniertes und risikobewusstes Sicherungsverhalten

**Sportliche Leitung:** Gunnar Mertz – 0699/144 486 64

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

Für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen: € 140,-

Für Mitglieder: € 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\_SP60\_[Familiename]**

(Beispiel: *26\_SP60\_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.
- 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**