# Spezielles Krafttraining Klettern

14.11.2027 – Kletterhalle Mitterdorf

**Trainingsmethoden an Wand, Griffboard und alternativen Geräten**

Neben Technik, Taktik und Psyche ist KRAFT der entscheidende Faktor für die Leistungsfähigkeit beim Sportklettern. Wir werden uns dem Krafttraining vor allem von der praktischen Seite nähern und verschiedene Trainingsformen erklären, vorzeigen, ausprobieren und die (Aus-)Wirkungen ziemlich unmittelbar spüren.

Vorrangige Ziele dieser Fortbildung sind es, trainingsmotivierten Übungsleiter*innen und Instruktor*innen Anregungen und Hilfsmittel zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit zu bieten und spezielle Kenntnisse für die Erstellung von Trainingsprogrammen für ihre betreuten Sportkletterer*innen zu vermitteln.

**Die wichtigsten Inhalte:**

- Training an der Kletterwand
- Kletterspezifisches Krafttraining (z. B. Campusboard)
- Stabilisationstraining mit dem eigenen Körper
- Alternative Methoden und Trainingsmittel
- Ausgleichstraining

**Teilnahmevoraussetzung:**

- Kletterpraxis im 7. Schwierigkeitsgrad

**Material:**

- Sportkletterausrüstung Indoor
- 2 Schraubkarabiner oder gleicher/höherer Verschlusssicherheit
- Theraband

**Kletterhalle Mitterdorf:** https://sf14.at/

**Kurszeiten:** Sonntag, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Sportliche Leitung:** Dennis Powierski - 0677/627 16 186

**Kurskosten** (für Ausbildung, exkl. Halleneintritt):

Für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 60,-

Für Mitglieder: € 117,-

**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:
**27_SP73_[Familienname]**
(Beispiel: *27_SP73_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.

Werden die ausgeschriebenen Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllt, ist eine Teilnahme am Kurs nicht möglich. Grundsätzlich fallen in diesem Fall 100 % Stornokosten an.

Stornierungen werden nur schriftlich per E-Mail an karin.leister@naturfreunde.at entgegengenommen.

**Sportliche Fragen:** Christoph Steiner – 0664/852 17 49

christoph.steiner@naturfreunde.at

**Anmeldung, Storno, Rechnungen & Nachweise:**
Karin Leister – karin.leister@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**