



Modul 3: Kletter- & Bouldertechnik Basic - 19:00 – 21:00 Uhr

Ab 16Jahre

Kurs Nr.: 2026/11

Termine: MI, 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2026

Preis pro Person: € 145,-- / 4 Einheiten á 2 Std.

Beinhaltet: Kursleiter/-In, Halleneintritt, Leihmaterial, Organisation

Teilnehmeranzahl: Max. 6 TN je 1 Übungsleiter/-In bzw. Instruktoren/-In Sportklettern

Kursinhalte:

- Sicheres Verhalten an der Boulderwand und Bouldersturztraining
- Kennenlernen und Üben der Grundtechniken (Steigen, Greifen, Körperpositionen und kraftsparende Bewegungsabläufe)
- Verstehen und Kompensieren der „Offenen Tür“
- Einsatz von Videoanalysen für individuelle Bewegungslösungen
- Kursabschluss (4. Einheit) in einer der Linzer Boulderhallen zur Technikanwendung

Voraussetzung:

- Naturfreundemitgliedschaft *)
- Freude an der Bewegung

Kurs ausgebucht? Was tun?

Kontaktiere uns, ob telefonisch oder per Mail, bei mind. 3 Personen auf der Warteliste können wir gerne noch einen Übungsleiter bzw. Instruktoren zur Verfügung stellen.

Ausrüstung: Bequeme und passende Sportkleidung

Anmeldung: Naturfreunde Linz, Referat Sportklettern; www.linz.naturfreunde.at

Bezahlung: Bitte Kursgebühr, unter Angabe von Namen und Kursnummer, auf das Konto der Naturfreunde, Ref. Sportklettern, IBAN **AT03 3400 0000 0166 7450** einzahlen.

Achtung - erst nach erfolgtem Zahlungseingang ist der Kursplatz fix, sollte 2 Wochen vor Kursbeginn jedoch noch keine Zahlung erfolgt sein, verfällt dieser Platz automatisch!

Rücktritt/Storno:

- Ab 2 Wochen vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 50% der Kurskosten.
- Ab 1 Woche vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 80% der Kurskosten.
- Bei selbstverschuldetem ungerechtfertigtem Nichterscheinen bzw. Kursabbruch, 100% der Kurskosten.

*) Mitgliedschaft vom 01.09.2025 – 31.12.2026; weitere Infos: www.naturfreunde.at