

TECHNIKKURS

für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Modul 3: Kletter- & Bouldertechnik Basic - 18:30 – 20:30 Uhr

Kurs Nr.: 2024/14B

Termine: Mo 15.07. & Do 18.07., Mo 22.07. & Mo 29.07.2024

Preis pro Person: € 135,-- / 4 Einheiten á 2 Std.

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

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

Jede/r Teilnehmer/-In erhält bei Kursbeginn einen € 10,-- Gutschein der Firma



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 01.09.2023 – 31.12.2024; weitere Infos: www.naturfreunde.at