

TECHNIKKURS

für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Modul 4: Kletter- & Bouldertechnik Fortgeschritten - 18:30 – 20:30 Uhr

Kurs Nr.: 2024/15B

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: Vertiefung des Problems der „Offenen Tür“
Kennenlernen und Üben dynamischer Kletterbewegungen und Sprüngen
Klettertechnik in steilem Gelände (starker Überhang & Dach)
Kennenlernen und Anwenden von spez. Techniken (z.B. Dropknee & Hooks)
Einsatz von Videoanalysen für individuelle Bewegungsprobleme
Kursabschluss (4. Einheit) in einer der Linzer Boulderhallen zur
Technikanwendung

Voraussetzung: Kenntnis der Verhaltens- / und Sicherheitsregeln an der Boulderwand
Verständnis der Grundtechniken (optimales Steigen, -Greifen &
Köperschwerpunktbewegung)
Sicheres Bouldern bis Schwierigkeit Fb 4c (in KH Auwiesen Level 2)
Absolvierter „Kletter- & Bouldertechnik Basic“ Kurs wird empfohlen

Naturfreundemitgliedschaft *), Freude an der Bewegung

Ausrüstung: Bequeme und passende Sportkleidung

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

*) Mitgliedschaft vom 01.09.2023 – 31.12.2024; weitere Infos: www.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.