

# TECHNIKKURS

## für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

### Modul 3: Kletter- & Bouldertechnik Basic

**Preis pro Person:** € 135,-- / 4 Einheiten á 2 Std.  
**Beinhaltet:** Kursleiter/-In, Halleneintritt, Leihmaterial, Organisation  
**Teilnehmeranzahl:** Max. 6 TN je 1 Übungsleiter/-In bzw. Instruktoeren/-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

#### Kurstermine 2024:

<b>2024/18B</b>	24.09. – 15.10.2024	18:00 – 20:00 Uhr	24.09., 01.10., 08.10. + 15.10.2024	DI
<b>2024/26B</b>	21.11. – 12.12.2024	19:30 – 21:30 Uhr	21.11., 28.11., 05.12. + 12.12.2024	DO

#### **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. Instruktoeren zur Verfügung stellen.

**Ausrüstung:** Bequeme und passende Sportkleidung

**Anmeldung:** Naturfreunde Linz, Referat Sportklettern; [www.linz.naturfreunde.at](http://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](http://www.naturfreunde.at)