

# 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

### Termin:

<b>2025/01B</b>	14.01. – 04.02.2025	19:00 – 21:00 Uhr	14.01., 21.01., 28.01. + 04.02.2025	DI
-----------------	---------------------	-------------------	--	----

### 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 01.09.2024 – 31.12.2025; weitere Infos: [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)