

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. 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

Termin:

2025/10B	28.10. – 06.11.2025	19:00 – 21:00 Uhr	28.10. + 30.10., 04.11. + 06.11.2025	DI+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. 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 01.09.2024 – 31.12.2025; weitere Infos: www.naturfreunde.at