Naturfreunde Linz
Sport- & Alpinklettern



Mut zum Stürzen

Workshop Sturz- und Mentaltraining beim Klettern

„Der Kopf ist der stärkste Muskel.“ Das Zitat von Wolfgang Güllich – einem der weltbesten Kletterer - verdeutlicht, welchen Einfluss unser Denken aufs Klettern hat. Deshalb möchten wir uns gemeinsam mit euch genauer ansehen, wie wir auch diesen Muskel trainieren können.

Inhalt des Workshops:

- Aktives Sturztraining (beim Klettern und Sichern)
- Routenplanung
- Mentale Stärke trainieren

Termine: **DI 23.02.2027 und DI 02.03.2027**
Uhrzeit: **19:00 – 21:00 Uhr**
Preis: **80,-- / Person**
Beinhaltet: Betreuung, Halleintritt, Leihmaterial, Organisation
Teilnehmer: **mind. 4TN, max. 6TN**

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Sicheres Klettern im Vorstieg (Schwierigkeitsgrad egal!)
- Sicherungspraxis im Vorstieg
- aktive Naturfreunde-Mitgliedschaft

Ausrüstung: Klettergurt, Kletterschuhe, Seil, Sicherungsgerät
(kann von uns ausgeliehen werden)
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: Zahlung erfolgt nach Buchung, erst danach ist der Workshopplatz fix!

Workshopleitung: Magdalena Schobersberger, Anna Maschek

Rücktritt/Storno:

- Ab 2 Wochen vor Kurbeginn 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.