

Sportklettern Klettern & Yoga

Veranstaltungsnummer: 4142 / 5142



Dieser Kurs richtet sich an alle yogabegeisterten Hallenkletterer- und -kletterinnen, die bereits in der Kletterhalle sicher im Vorstieg klettern können und erste Erfahrungen am Fels sammeln möchten. Wir führen dich Schritt für Schritt ans Felsklettern in Klettergärten heran.

Als optimale Ergänzung und Ausgleich zum Klettern bieten wir dir in diesem Kurs tägliche Yogaeinheiten. Yoga kräftigt den Körper, fördert die Beweglichkeit, steigert die Konzentration und entspannt Körper und Geist.



Voraussetzung

Klettern: Korrekte Sicherungs- und Seiltechnik im Vorstieg und Toprope, selbstständiges Klettern im Vorstieg, Kennen der Klettergrundtechniken

Yoga: keine Vorkenntnisse nötig – auch für komplette Yoga Neulinge geeignet

Trainingsinhalte

Richtiges Sichern am Fels, Zwischensicherungen (Expressen) richtig einhängen, Abseilen und Rückzug aus einer Route, Standplatzmanagement – Umfädeln am Top und Abbauen einer Route, Beurteilung verschiedener Bohrhaken und Umlenker, Seilkommandos u. Kommunikation, klettertechnische Besonderheiten am Fels, verschiedene Begehungsstile und Taktik, Topos und Routenlesen, Kletterethik und Verhalten im Klettergarten, Gefahren am Fels
Kursziel: selbstständiges Klettern in Klettergärten und Erkennen von Gefahren



Ausrüstungsliste

Hüftgurt, Kletterhelm, 3 HMS – Karabiner, Bandschlinge geschl. 120cm, Prusikschlinge, Sicherungsgerät Halbautomat (zum Beispiel GriGri oder Smart), Kletterschuhe, mind. 6 Express-Schlingen-Sets/Person, 1 Einfachseil mind. 60m/ Seilschaft, Zustiegschuhe mit guter Profilschle, Yogamatte (wenn vorhanden) und gemütliche Kleidung

Naturfreunde Kursleitung

Andreas Podlesnic 0676/5637138
Julia Mühleher

Standort: Mitterbach/Erlaufsee

Mindestteilnehmer: 4 Personen
Maximalteilnehmer: 6 Personen

Anmeldung online auf

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

Termin: 02 – 04. Juni 2024

Anmeldeschluss: 15. April 2024

Preis pro Person: € 319 im DZ
€ 363 im EZ

(nur für Naturfreundemitglieder)

Leistungen:

- Betreuung durch Naturfreunde Übungsleiter und ausgebildete Yogatrainerin
- Unterkunft mit Frühstück

Naturfreunde Niederösterreich

3100 St. Pölten, Hess-Straße 4/2, Tel. 02742/357211-0, Fax: -9
e-mail: niederoesterreich@naturfreunde.at, www.naturfreunde.at;
ZVR 765065732