

Klettern und Yoga



**Naturfreunde
Niederösterreich**

Fachgruppe: Sportklettern, Veranstaltungsnummer: 4142 / 5142

Weichtalhaus / Hirschwang, Niederösterreich

Dieser Kurs richtet sich an alle yogabegeisterten Hallenkletterer und -kletterinnen, die erste Erfahrungen am Fels sammeln möchten.

Yoga als Ausgleich zum Klettern kräftigt den Körper, fördert die Beweglichkeit, steigert die Konzentration und entspannt Körper und Geist.



Das wird geboten

Betreuung durch Naturfreunde Übungsleiterinnen und ausgebildete Yogatrainerin

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

4 Yogaeinheiten (morgens und abends)

Ausrüstung

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 Profilsohle, Yogamatte (wenn vorhanden) und gemütliche Kleidung

Anforderungen

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



Naturfreunde Leitung

Julia Mühlehner 0699/12770122

Barbara Rieder 0676/3943033

Standort

Weichtalhaus, Hirschwang an der Rax

Mindestteilnehmer*innen: 4

Maximalteilnehmer*innen: 6

Termin: 16. – 18. Mai 2025

Preis (nur für Mitglieder):

- € 362 Unterbringung in Vier- und Achtbettzimmer inklusive Halbpension

Anmeldung online unter www.niederoesterreich.naturfreunde.at