

outdoorsports

Naturfreunde Österreich



Kursangebot 2016


Naturfreunde

Wir leben Natur

INHALTE

Vorwort 4

Sportklettern

Bouldern outdoor 6

Sturztraining 7

Techniktraining outdoor 8

Krafttraining 9

Wettkampfvorbereitung 10

Boulderbau 11

Routensetzer Ausbildung 12

Laufsport

Übungsleiter Laufsport 14

Koordinationstraining 15

Trailrunning/Einsteiger 16

Trailrunning/Training 17

Rad & Bike

MTB-Guide 18

Radtourenführer 19

INFO

Naturfreunde Österreich

Mag. Peter Gebetsberger

M: +43/664/500 41 28

E: sports@naturfreunde.at

ANMELDUNG

www.team.naturfreunde.at

Klettern, Laufen Mountainbike an

Liebe Freundinnen und Freunde des Sommersports!

Erstmals präsentieren wir in einem gemeinsamen Folder das Angebot der Sparten Schneesport, Sportklettern, Lauf- & Radsport und Mountainbiken. Und ich hoffe, euch geht es wie mir beim Durchlesen – dass ihr große Lust auf Ausbildung und „Sport draußen“ bekommt. Ich bin immer wieder erfreut zu sehen, wie reichhaltig das Angebot der Naturfreunde Österreich ist, und kann nur jeden herzlich einladen mitzumachen! Und da ich eure Kursleiterinnen und -leiter alle kenne, kann ich euch persönlich garantieren: Ihr werdet euch gut betreut fühlen!

Wir legen großen Wert darauf, dass das vermittelte Wissen und Können genau auf die unterschiedlichen Vorerfahrungen abgestimmt wird und ein gutes, (natur-)freundliches Gruppenklima herrscht.

**Also viel Spaß dabei, ich werde mich heuer auf's
Laufen stürzen!**



MMag. Alexis Zajetz
Bundesreferent Sportklettern

Rad & nächsten Level



WELCHE Veranstaltung für WEN?

Zielgruppe für die in diesem Folder angebotenen Sportkletter-Veranstaltungen sind einerseits Funktionäre und Mitarbeiter (Koordinationen und Fortbildungen), andererseits motivierte Mitglieder (Ausbildungen), die für eine weitere Tätigkeit im Verein ihren persönlichen Erfahrungsschatz erweitern und ihr Leistungsvermögen erhöhen wollen.

Die Inhalte der **Koordinationen und Fortbildungen** bauen auf dem Wissensstand der Übungsleiter- und Instruktorenausbildung auf. Es werden vor allem sehr detaillierte und vertiefende Inhalte, welche der Leiter und Ausbilder in den Ortsgruppen für die Abhaltung von Veranstaltungen bestens einsetzen kann, vermittelt.

Die **Ausbildung für Mitglieder** umfasst vor allem eine spezialisierte und intensive Beschäftigung mit dem jeweiligen Kursthema. Ziele sind die Vermittlung der fachlichen und methodisch-didaktischen Basiskenntnisse und der notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse für die persönliche Weiterentwicklung.

Mit der 3-teiligen **Routensetzerausbildung** schafft sich der Absolvent den Ausgangspunkt für eine professionelle Tätigkeit als Routensetzer in großen Hallen und bei Wettkämpfen. Der **positive Abschluss des Basiskurses** ist für das Routenschrauben an und das Betreuen von „kleinen“ Wänden in der OG ausreichend.



Bouldern outdoor

Wirklich stark wirst du nur durch's Bouldern

Beinahe schon ein Dogma. Ein Fünkchen Wahrheit muss darin jedoch liegen – trifft man doch die Stars der Szene meist in den Bouldergebieten weltweit. Du wirst bei jedem Boulder aufs Neue gefordert sein!

- Probieren – Bewegungen spüren – abspringen
- Neue Bewegungen erfahren
- Bewegungen analysieren
- Lösungsmöglichkeiten diskutieren
- Wieder probieren – so lange, bis es funktioniert!

Modul 1

Ausbildungsort: Maltatal

Termin: 21. bis 22. Mai 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 40,-/113,-

ab **40,-**

Modul 2

Ausbildungsort: Tschechien/Bor

Termin: 30. September bis 2. Oktober 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 60,-/192,-

ab **60,-**



© Bernhard Fiedler

Sturztraining

Dynamisch sichern – richtig stürzen

Stürzen gehört zum Sportklettern wie der Kaffee danach! Stürzen als Teil des ganzen Kletterspaßes, nicht als Hemmung der eigenen Leistung. Durch Sturztraining wirst du frei in Kopf und Bauch und kannst unbelastet auch schwierige Stellen über dem Haken klettern!

- Handhabung Sicherungsgeräte/dynamisches Sichern
- Anforderungen an die Psyche
- Sturzhöhe einschätzen lernen (Überhänge, Absätze)

Outdoor

Ausbildungsort: Rastefeld/NÖ

Termin: 16. April 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 20,-/50,-

ab 20,-

Indoor

Ausbildungsort: Kletterhalle Mitterdorf

Termin: 13. November 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 20,-/50,-

ab 20,-



Techniktraining outdoor

Bessere Technik = Leistungssteigerung

Die Vorteile beim Outdoorklettern sind, dass man „überall“ hinsteigen und -greifen darf! Dementsprechend differenziert sind die Varianten von Begehungen. Je nach euren Wünschen bzw. der Zusammensetzung der Teilnehmergruppe werden wir uns individuell mehr an die Verbesserung der Grundtechniken oder das Erlernen spezieller Techniken machen.

- Vorbereitung: Material, „Route lesen“, Ruhe-/Rastpunkte erkennen
- Antreten/steigen, greifen
- Körper positionieren, Rasten, Chalken
- Bewegungstempo, Präzision, Rhythmisierung

ab **40,-**

Ausbildungsort: Ennstal/Laussa/OÖ

Termin: 18. bis 19. Juni 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 40,-/113,-



Krafttraining

Methoden an Wand, Griffboard etc.

Neben Technik, Taktik und Psyche ist DIE KRAFT der entscheidende Faktor für die Leistungsfähigkeit beim Sportklettern. Wir werden uns dem Krafttraining vor allem von der praktischen Seite nähern und verschiedene Trainingsformen erklären, vorzeigen, ausprobieren und wahrscheinlich die (Aus-)Wirkungen auch unmittelbar spüren. Geeignet für Kletterer ab dem 7. Schwierigkeitsgrad.

- Training an der Kletterwand
- Kletterspezifisches Krafttraining (z. B. Campusboard)
- Alternative Methoden und Trainingsmittel
- Ausgleichstraining

ab 20,-

Ausbildungsort: Kletterhalle Mitterdorf

Termin: 12. November 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 20,-/50,-



© Bernhard Friedler



Wettkampfvorbereitung

Ein MUSS für das Podium

Für viele sportlich ambitionierte Kletterer ist der Vergleich im Wettkampf ein wichtiges Ziel. Der Weg zur/zum guten Wettkampfkletterin/-kletterer ist jedoch nicht ganz einfach! Welche Komponenten beeinflussen meine Wettkampfleistung und wie kann ich als Trainer meine Sportler bestens darauf vorbereiten?

- Formen und Methoden der Gestaltung eines erfolgreichen Wettkampftrainings
- Grundzüge der speziellen Trainingslehre
- Koordinationsschulung
- Ausgleichstraining
- Wettkampfformen und Wettkampfvorbereitung (Modus, Taktik etc.)

ab **40,-**

Ausbildungsort: Kletterhalle Saalfelden

Termin: 2. bis 3. April 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 40,-/113,-



Boulderbau

Hervorragende Boulder – eine Wissenschaft?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich speziell für das Schrauben oder Tapen von Bouldern interessieren bzw. in dieser Funktion für eine Halle tätig sind. 3a-8a, je nach Wunsch und Können. Die wichtigsten Aspekte dabei:

- Kreative Verwendung von Griffen & Strukturen
- Nutzen verschiedener Wandneigungen
- Boulder für spezielle Klettertechniken und Trainingszwecke
- Risiko & Sicherheit

Termin 1

Ausbildungsort: Kletterhalle Bad Ischl

Termin: 19. bis 20. März 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 40,-/113,-

ab **40,-**

Termin 2

Ausbildungsort: Kletterhalle Zell/Pfarre

Termin: 17. bis 18. September 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 40,-/113,-

ab **40,-**



© Florian Scheibentflug

Routensetzer Ausbildung

Du willst deiner Passion folgen!

Die Möglichkeiten der Trainingsgestaltung auf einer Boulder- bzw. Kletterwand hängen im Wesentlichen von der Qualität der einzelnen Routen ab. „Ein paar Griffe raufschrauben“ ist dazu schon lange nicht mehr ausreichend! Unsere Spezialisten bringen dir in diesem Kurs die Grundlagen für „gute“ Routen und damit die Möglichkeit der perfekten Gestaltung deiner Wand näher. Das Basismodul ist für das Routenschrauben an und Betreuen von kleinen Wänden in der OG ausreichend. Die gesamte Ausbildung zum Breitensport Routensetzer gliedert sich in 3 Teile.

ab 60,-

Basismodul

Ausbildungsort: Wien

Termin: 15. bis 17. April oder 3. bis 5. Juni 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 60,-/310,-

Praxis: Termine beliebig in selbstgewählter Kletterhalle

Vertiefungsmodul & Abschluss

310,-

Ausbildungsort: Wien

Termin: 26. bis 28. August 2016



Alle Kletterhallen und
-wände auf einen Blick!

Naturfreunde SPORTKLETTERPORTAL

Das Portal für Sportkletterfans! Hier
findest du – egal ob AnfängerIn oder Profi
– aktuelle Ausbildungen, Trainingskurse,
Wettkämpfe, Kletterreisen u.v.m.

www.sportklettern.naturfreunde.at





ÜL Laufsport

Gesundheit, Fitness, Leistung

Mit dieser Ausbildung erwirbst du die Voraussetzungen für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Laufsport-Tätigkeit in deiner Ortsgruppe. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung von Basiswissen zu Trainingslehre, Trainingsplanung, Trainingssteuerung und dgl. Selbstverständlich können auch Läufer, welche „nur“ ihr Training optimieren möchten, an dem Kurs teilnehmen.

- Physiologische Grundlagen
- Allgemeine Trainingslehre
- Technikprogramm
- Leistungsdiagnostik mit Bestimmung der persönlichen Laktatleistungskurve!
- Trainingsbegleitende Maßnahmen
- Alternative Kontrollsysteme zur Beurteilung der Leistungsentwicklung

ab **172,-**

Ausbildungsort: STKZ Weinburg/NÖ

Termin: 29. September bis 2. Oktober 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 172,-/321,-



© Isabella Bräuner

Koordinationstraining

AufbauSeminar für Läufer

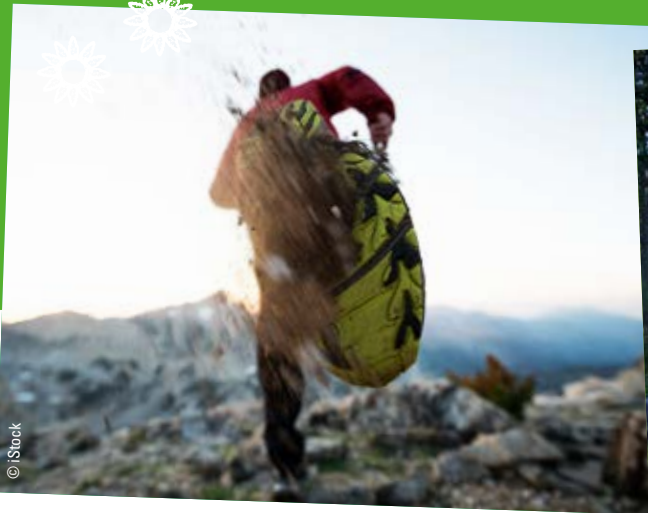
Bewegung als komplexes Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern und Skelett wird über Prozesse im Gehirn koordiniert und über Nervenbahnen gesteuert. Diese „Qualität der Bewegung“ kann durch gezieltes Training der koordinativen Fähigkeiten verbessert werden. Neben der Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit spielt eine gut ausgebildete Haltungs- und Bewegungskoordination auch aus gesundheitlicher Sicht eine bedeutende Rolle. Die Bewegungskoordination stellt somit einen zentralen Faktor der Laufleistung und des lebenslangen „schmerzfremen“ Laufens dar.

ab **20,-**

Ausbildungsort: STKZ Weinburg/NÖ

Termin: 16. April 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 20,-/50,-



Trailrunning/Einsteiger

Trailrunning als Training für Körper und Geist

Für das Trailrunning brauchst du, wie auch im normalen Lauftraining, eine saubere Technik. Durch das spezielle Gelände ergeben sich jedoch noch zusätzliche Beanspruchungen und Erfordernisse bezüglich der **richtigen Lauftechnik**. Bei diesem Schnupperwochenende erkunden wir gemeinsam die Singletrails im beliebtesten Wandergebiet Ostösterreichs. Angepasste Fortbewegung für zügiges Vorankommen im Gelände sowie alles Wissenswerte rund ums Traillaufen werden beim Unterwegssein Zeit zur Vermittlung finden.

- Lauftechnik im Gelände
- Tourenplanung
- Kleine Wetterkunde
- Notfallausrüstung und Gebrauch

ab **30,-**

Ausbildungsort: Friedrich-Haller-Haus/Knofeleben

Termin: 21. bis 22. Mai 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 30,-/56,-



Trailrunning

Training und Wettkampfvorbereitung

Für begeisterte Trailrunner, die ihrer sportlichen Betätigung gern über mehrere Tage nachgehen, gibt es diese neue Veranstaltung. Wir werden gemeinsam auf den Spuren des Berglaufklassikers am Traunsee wandeln und unsere Lauftechnik im Gelände verbessern. Alles Wissenswerte rund ums Traillaufen werden wir zusammen unter die Lupe nehmen. Dieses spezielle Techniktraining dient einerseits der Leistungssteigerung und soll andererseits vor Überlastung und Verletzungen schützen. Es ist aber auch als Vorbereitung auf den Bergmarathon in Gmunden am 2. Juli 2016 geeignet.

Zur Teilnahme ist **Laufersfahrung im Langstreckenlauf** unbedingt nötig!

ab **165,-**

Ausbildungsort: Gmunden

Termin: 27. Juni bis 1. Juli 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 165,-/369,-



© TVB Zillertal Arena

MTB-Guide

Ausbildung zum Führen und Begleiten

Diese Ausbildung richtet sich an alle bikebegeisterten Naturfreunde, die sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten.

Die praktisch-methodische Ausbildung garantiert, dass sich der MTB-Guide mit der Gruppe sicher und umweltbewusst bewegt, fahrtechnische Tipps vermitteln und auch in Notsituationen (Unfall und dgl.) adäquat reagieren kann!

Modul 1

Ausbildungsort: Bad Gaisern

Termin: 2. bis 5. Juni 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 177,-/222,-

ab **177,-**

Modul 2

Ausbildungsort: Hinterglemm

Termin: 1. bis 4. September 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 177,-/222,-

ab **177,-**



Radtourenführer

Ausbildung zum Führen und Begleiten

Diese Ausbildung richtet sich an alle Radbegeisterten, welche gerne mit Natur-Freunden Radtouren unternehmen wollen und sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten. Der Abschluss beider Module berechtigt zur Ausschreibung, Organisation und Durchführung von Rad-Veranstaltungen im Rahmen der Vereinstätigkeit.

Modul 1

ab **177,-**

Ausbildungsort: Aschach an der Donau/OÖ

Termin: 19. bis 22. Mai 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 177,-/222,-

Modul 2

ab **177,-**

Ausbildungsort: Flachgau-Mattsee/SBG

Termin: 15. bis 18. September 2016

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 177,-/222,-