

# Boulder Workshop – Franken und Oberpfalz

20-W-TR-11-8

06.11.2020 Nürnberg

## 1. Ziel

---

Du möchtest dein Boulder Können und Wissen über den Winter verbessern, dann bist du bei Andi Hofmann und Chris Hanke genau richtig.

In diesem Workshop bekommst du das Handwerkszeug, damit du dich über den Winter in deiner Sektionsgruppe und mit deinem Sektionstrainer optimal für deine nächste Wettkampfsaison vorbereiten kannst.

## 2. Inhalte

---

- eigene Stärken und Schwächen beim Bouldern erarbeiten
- stark durch den Winter mit Kräftigungs- und Mobilisationsübungen
- Koordinationstraining
- richtige Vorgehensweise und Taktik beim Bouldern
- Übungen zum Nachmachen, Mitnehmen und Weitergeben

## 3. Voraussetzungen

---

- Anmeldung mit dem Anmeldeformular
- Altersklasse: Jugend C oder B
- Mitgliedschaft in einer Sektion/Verein, der dem Bergsportfachverband oder zumindest dem DAV/BLSV angehört ist
- wohnhaft in der Region Franken oder Oberpfalz
- ausschließlich an Athleten die einer Sektionsgruppentrainingsgruppe angehören
- souveränes, selbstständiges und eigenverantwortliches Sichern im Vorstieg (Lead)
- ausgeruhtes Erscheinen und vollständige Gesundheit
- Bereitschaft, eigenständig „Hausaufgaben“ weiter zu verfolgen
- Bereitschaft zum Wettkampfklettern,
- Bereitschaft an seinen Schwächen zu arbeiten,
- Bereitschaft zur Teilnahme an weiteren Workshops
- Feedback und Hilfe annehmen können
- ausfüllen des Corona-Formulars (wird zugeschickt)

#### 4. Lehrgangsdaten

---

Datum	06.11.2020
Lehrgangsbeginn	Freitag, 06.11.2020 – Treffpunkt 10:00 Uhr im Kassenbereich
Lehrgangsende	Freitag, 06.11.2020 ca. 16:00 Uhr
Meldeschluss	02.11.2020
Ort	Boulderhalle E4 GmbH & Co.KG Allersberger Straße 185 90461 Nürnberg
Kosten	Halleneintritt (an der Kasse zu zahlen)
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warme Kleidung</li><li>• Mund-Nasen Schutz</li><li>• Desinfektionsmittel</li><li>• Ausrüstung zum Bouldern</li><li>• Turnschuhe</li><li>• etwas zu Trinken und Essen</li></ul>
Trainer	Andreas Hofmann (Mitglied Bundeslehrteam Sportklettern und Leistungssport, ehem. Landestrainer Bayern)  Chris Hanke (Perspektivkader des DAV)
Teilnehmerzahl	max. 12
Sonstiges	Für Rückfragen und Auskünfte steht Euch die BFB-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung: Tel.: 089 - 290709-370 Mail: <a href="mailto:lehrgaenge@bergsportfachverband.de">lehrgaenge@bergsportfachverband.de</a>