

Max Rosenberg

Beruflicher Werdegang:

2017: Übungsleiter Sportklettern

2017 – 2019: Klettertrainer im Alpenverein Gebirgsverein

Seit 2019: Sportstudium Lehramt Universität Wien

2019: staatlich geprüfter Instruktor Sportklettern
Breitensport (BSPA Wien)

Seit 2020: Trainer vom Kletterteam Marswiese

2022: staatlich geprüfter Instruktor Sportklettern
Leistungssport (BSPA Innsbruck)

2023: staatlicher Trainergrundkurs (BSPA Wien)

2024: staatlich geprüfter Trainer Athletik, Fitness und Koordination im Leistungssport (BSPA Innsbruck)

2025: staatlich geprüfter Instruktor fürs Kinder- und Jugendtraining im Leistungssport und optimale Nachwuchsförderung (BSPA Wien)

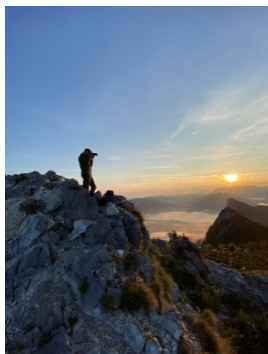
Seit 2025: Landestrainer Wettkampfklettern Wien und nationaler Stützpunkttrainer
Österreich Ost

2026: staatlich geprüfter Instruktor für gesundheitsorientiertes und präventives Training
(BSPA Wien)



Mein Weg zum Klettersport

Anders als bei vielen Kletter*innen, wurde mir das Klettern nicht in die Wiege gelegt. Vielmehr konnte ich in jungen Jahren Fußball spielen, ehe ich wirklich Laufen konnte. In weiterer Folge war ich intensiv bis zu meinem 14. Lebensjahr im Vereinssport tätig.



Da ich mit meiner Familie schon immer in den Ferien in die Berge fuhr und selbst ein begeisterter Bergsteiger bin, ging ich, aufgrund der Nähe zur Marswiese, wo übrigens auch meine Fußballkarriere begann, in die damals neu errichtete Kletterhalle und versuchte mich erstmals am Klettern. Nach anfänglicher Begeisterung für den Klettersport besuchte ich immer wieder die Marswiese, bis ich eines Tages entschied, mit dem Fußball aufzuhören und nun mit dem Klettern anzufangen, was ich nicht bereuen sollte.



Die weiteren Jahre waren eigentlich ausschließlich geprägt von intensiven Trainings- und Klettereinheiten. Nach zwei lehrreichen Jahren im Kursbetrieb des Alpenverein Gebirgsverein in der Lerchenfelderstraße, führte mich mein Weg weiter ins Kletterteam des Alpenverein Gebirgsvereins, wodurch ich den Klettersport nun auch intensiv im Wettkampfbereich kennenlernen durfte. Den Biss für den Wettkampfsport als aktiver Teilnehmer habe ich mir stets erhalten können. Durch meine Zeit im Kletterteam durfte ich mich in diesem Bereich Stück für Stück nach vorne arbeiten und werde auch weiterhin an Kletterbewerben teilnehmen. Ob nun eine gemütliche Vienna Bouldertour oder ein anspruchsvoller nationaler Bewerb ist egal, der Ehrgeiz und die Freude am Klettern ist bei beiden gleich groß. Abgesehen davon, dass es den Kids natürlich unglaublich taugt, wenn deren eigener Trainer selbst an Wettkämpfen teilnimmt, ist es auch meiner Meinung nach für alle Trainer*innen im Leistungssport eine extrem wertvolle Schule, wenn man durch möglichst viele eigenen Erfahrungen in diesem Bereich eine gewisse Sensibilität hierfür aufbaut und dann den Kids nochmals mit paar Prozenten mehr Verständnis und Kompetenz entgegen treten kann.



Meine Ziele

Aufgrund meiner langjährigen Zeit als Sportler im Wettkampfsport, war es für mich als Trainer schon immer das Ziel, ebenfalls in diese Richtung gehen zu wollen. Inzwischen ist meine Trainertätigkeit vielmehr als nur ein Nebenjob zur Uni. Es macht einfach eine unglaubliche Freude, zusammen mit den motivierten Kids in der Halle zu stehen, diese zu trainieren oder zu Wettkämpfen zu begleiten und dabei auch noch zu erleben, was die für eine riesige Freude dabei haben. Ich bin schon lange an einem Punkt angelangt, wo ich öfters meine Arbeit als Trainer meiner eigenen Kletterzeit bewusst und gewollt vorziehe, meinen Fokus und Energie überwiegend in die Kinder investiere und ihnen zu



ihren eigenen Zielen im Klettersport verhelfen möchte. Ich bekam durch zahlreiche Trainerausbildungen der BSPA viele weitere spannende Einblicke in den Leistungssport aus Trainerperspektive, um meine hauptberufliche Trainerarbeit mit meinen bestmöglichen Ressourcen durchführen zu können. Seit 2020 bin ich Trainer vom „Kletterteam Marswiese“. Damals noch als Breitensportteam geführt, begann ich dieses ab dem Corona Lockdown Stück für Stück zu entwickeln

und als Leistungsteam aufzubauen. Aktuell trainieren im „Kletterteam Marswiese“ über 50 Kinder und Jugendliche im Alter U7-U19, aufgeteilt in einem A-Kader (Leistungskader) und einem B-Kader (Aufbaukader). Dieser Prozess wird mich ganz bestimmt noch eine Weile begleiten, es gibt immer noch ausreichend weitere Dinge zu erledigen und fad wird es sowieso nie, allerdings würde ich extrem gerne mein bestmögliches dazu beitragen, dass dieser so lässige Klettersport auch in Wien seine neue Entwicklungsstufe erfährt. Aus diesem Grund bin ich auch seit Herbst 2025 Landestrainer für das Wettkampfklettern in Wien und weiters Trainer für den nationalen Stützpunkt Ost.

Meine Philosophie als Trainer

Der Klettersport ist von einer enormen Vielseitigkeit geprägt und verlangt dadurch natürlich auch allgemein konditionell und koordinativ eine breite Grundlagenausbildung. Aufgrund meines Sportstudiums hat für mich das Sporttreiben generell einen sehr hohen Stellenwert und wird von meinem Standpunkt aus als gewisse Lebenseinstellung gesehen, weshalb ich im Training der Kids immer gerne für Abwechslung sorgen möchte.

Abgesehen von den ganzen Aspekten der Trainings- und Bewegungslehre, möchte ich in meiner Arbeit ganz besonders die sozialen Aspekte hervorheben. Für mich steht ganz klar immer das Thema „Spaß“ im Vordergrund. Ich denke, dass gerade dies ein Punkt ist, der besonders im Leistungssport mit seiner Suche nach Ergebnissen nur allzu oft mal vernachlässigt wird. Im Endeffekt geht es doch immer noch um das Menschliche oder ganz besonders in unserem Fall, um die Kinder. Ich möchte als Trainer bestmöglich auf sämtliche Wünsche eingehen, damit alle einen maximal hohen Nutzen aus den Einheiten mit mir als Trainer haben. Ohne Spaß geht einfach das Interesse an der Sache verloren. Da ist es mir besonders im Umgang mit Kindern wichtig, dass man auch mal in seiner Trainertätigkeit etwas flexibel ist und ein Gespür dafür bekommt, wann es beispielsweise mit dem Training mal zu viel oder zu intensiv wird. Diesbezüglich pflege ich ein sehr offenes und respektvolles Miteinander auf Augenhöhe mit den Kids, schenke ihnen viel Vertrauen und gebe ihnen Freiheiten, um sie auch bestenfalls zu einer eigenen Kompetenz und Selbstständigkeit im Sport zu entwickeln. Auch werden Kinder von mir als Trainer nie einen direkten Druck erfahren. Diesen machen sich die so ehrgeizigen Athlet*innen im Wettkampf sowieso in ausgeprägter Form selbst. Da ist es für mich absolut kontraproduktiv, wenn dann von Seiten der Eltern und Trainer*innen nur noch weiter angetrieben wird. Meine Traineraufgabe sehe ich hierbei eher darin, die Dinge zu relativieren, stets Ruhe und Vertrauen zu schenken, das Positive und den Prozess hervorzuheben, denn dann kommt mit der Zeit sehr vieles ganz von alleine.



