

Winter (Oktober - Jänner) 2015 / 16 Kletterkurse



Level I - TopRope

TopRope klettern und sichern, richtiges Anseilen, Kletterregeln, Materialkunde, Grundtechnik greifen und steigen.

Keine Vorkenntnisse notwendig

Dieser Kurs befähigt zum eigenständigen Klettern an den vorgesehenen TopRope-Stationen

Dauer/Anzahl: 3x 120 min

Preis: Erwachsene: € 85,00 All Inkl. bzw. € 69,00 exkl. Leihmaterial

Kinder: € 59,00

Teilnehmerzahl: 4 – 8 Personen

- ❖ Sa. 24.10. 9 Uhr / So. 25.10. 9 Uhr / So. 1.11. 9 Uhr (Kursleitung Steffi)
- ❖ Die.10.11., Die. 17.11., Do. 19.11. jeweils 18 Uhr KINDER (Kursleitung Bernhard)

- ❖ Senioren Special: Mo. 16.11. 15 Uhr / Mo. 23.11. 15 Uhr / Mo. 30.11. 15 Uhr (Kursleitung Steffi)

- ❖ Frauenkurs: Mo. 16.11. 19 Uhr / Mo. 23.11. 19 Uhr / Mo. 30.11. 19 Uhr (Kursleitung Steffi)

- ❖ So. 15.11. 18 Uhr / Sa. 21.11. 19 Uhr / So. 22.11. 18 Uhr (Kursleitung Steffi)

- ❖ Die. 1.12., Do. 3.12., Do. 10.12. jeweils 18 Uhr (Kursleitung Bernhard)

- ❖ Sa. 26.12. 10 Uhr / So. 27.12. 10 Uhr / So. 3.1. 10 Uhr (Kursleitung Steffi)

- ❖ So. 10.1. 18 Uhr / So. 17.1. 9 Uhr / So. 24.1. 9 Uhr (Kursleitung Steffi)

Anmeldungen:

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

(ab 5 Personen auch individuelle Kurstermine möglich)

Level II - Lead/Vorstieg Klettern

Vorstieg klettern und sichern, Materialkunde, richtiges Klinken, Basistechnik, Standardbewegung und fortgeschrittenen Technik, richtiges Rasten, Vertrauens- und Sturztraining

Voraussetzung: Level I (TopRope) bzw. Nachweis der Kenntnisse

Dieser Kurs befähigt zum eigenständigen Seilklettern in der Kletterhalle!

Dauer/Anzahl: 5x 120 min

Preis: Erwachsene: € 160,00 All Inkl. bzw. € 135,00 exkl. Leihmaterial;

Kinder: 95€ (ab 10 Jahre)

- ❖ Sa. 24.10. 17 Uhr / Mo. 26.10. 18:30 Uhr / So. 1.11. 17 Uhr / Mo. 2.11. 18:30 Uhr / So. 8.11. 18:30 Uhr (Kursleitung Steffi)
- ❖ Sa. 24.10. 17 Uhr/ Do. 29.10. 19 Uhr/ Do. 5.11. 19 Uhr/Do. 12.11. 19 Uhr/ So. 15.11. 9 Uhr (Kursleitung Bernhard)
- ❖ Sa. 28.11. 10 Uhr / So. 29.11. 16 Uhr / Mo. 14.12. 18:30 Uhr / Sa. 19.12. 18 Uhr / So. 20.12. 16 Uhr (Kursleitung Steffi)
- ❖ Mo. 28.12. 15 Uhr / Sa. 2.1. 15 Uhr / Mo. 4.1. 15 Uhr / Sa. 9.1. 18 Uhr / So. 10.1. 9 Uhr (Kursleitung Steffi)
- ❖ Mo. 4.1. 19 Uhr / Mo. 11.1. 19 Uhr / Mo. 18.1. 19 Uhr / Mo. 25.1. 19 Uhr / Mo. 1.2. 19 Uhr (Kursleitung Steffi)

Kinder von 10-14 Jahren können mit einem Elternteil bei Erwachsenenkurse dabeisein.

Anmeldungen:

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

(ab 5 Personen auch individuelle Kurstermine möglich)

Level III- Klettertechnik & Taktik

Spezielle Klettertechniken (Eindrehen, richtige Belastungsrichtung, statisches vs. dynamisches Klettern, Griffarten, Schulterzüge, Heelhook, Toehook)
Taktik (Klettertempo, Kletterfluss, Rastpositionen, Routen lesen, ...)

Voraussetzung: Level II (Lead/Vorstieg) bzw. Nachweis

Dauer/Anzahl: 3x 120 min

Preis: 85€ exkl. Leihmaterial

Teilnehmerzahl: 4 – 8 Personen

- ❖ So. 15.11. 10 Uhr / So. 22.11. 10 Uhr / So. 29.11. 10 Uhr
(Kursleitung Steffi)
- ❖ So. 20.12. 18:30 Uhr / Mo. 21.12. 18:30 Uhr / Mi. 23.12. 18:30 Uhr
(Kursleitung Steffi)
- ❖ So. 17.1. 18:30 Uhr / Sa. 23.1. 18:30 Uhr / So. 24.1. 18:30 Uhr
(Kursleitung Steffi)

Anmeldungen:

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

(ab 5 Personen auch individuelle Kurstermine möglich)

Eltern Sicherungskurs / Schnupperklettern für Kinder

Inhalt: Erlernen der Grundsicherung „TopRope“ mit Hilfe EINES Sicherungsgerätes
(→ Erweiterung im Aufbaumodul Level I)

Gleichzeitig gibt es die Möglichkeit für Kinder das Klettern einmal auszuprobieren

Dauer/Anzahl: 1 Einheit à 120 min

Preis: € 30 pro Person

- ❖ Fr. 23.10. 17 Uhr (Kursleitung Steffi)

Anmeldungen:

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

(ab 5 Personen auch individuelle Kurstermine möglich)