Hallenkletterkurse Winter 2018

Kletterkurs „Bärenkinder“

Kursinhalte:
Speziell auf die Altersklasse 5-6-Jährige abgestimmt:
Fördern des kindlichen Klettertriebes, gruppendynamische Spiele an der Kletterwand, Erkennen und Erlernen des eigenen Balancegefühls, Schulung der Motorik, gesichertes Klettern an der Vorstiegswand, viel Spaß und Spannung.
Dauer: Jeweils 5 Einheiten à 1,5 Std.
Teilnehmerzahl: Max. 10 Kinder pro Kurs

Kosten/Leistung: € 80,- für Kursleitung, Halleneintritt und Leihmaterial.
Bitte den Kindern Turn-, Sport- bzw. Laufschuhe mitgeben.
Leihkletterschuhe werden zur Verfügung gestellt. Wir bitten aber um Verständnis, wenn die jeweils passende Größe nicht immer vorhanden ist.
Die Kurse A, B erfordern keinerlei kletterspezifisches Vorwissen.
Die Kurse C und D werden sowohl als Anfängerkurse als auch als Fortsetzungskurse für Teilnehmer von A und B geführt.

Tag	Zeit	Kurs	Termine	Aktiv-Nr
Sa	10:30 - 12:00	BKKurs A	Januar: 20./27. Februar: 17./24., März: 03.	501
Sa	12:00 - 13:30	BKKurs B		502
Sa	10:30 - 12:00	BKKurs C	März: 10./17. April: 07./14./21.	503
Sa	12:00 - 13:30	BKKurs D		504

Kletterkurse für Kinder, Schüler und Jugendliche

Bärenkinder: 5 bis 6 jährige
Kinder: 7 bis 9 jährige
Schüler: 10 bis 13 jährige
Jugend: 14 bis 16 jährige
Wir ersuchen alle Eltern, bei der Anmeldung die Altersklassen zu beachten. Zu große Altersunterschiede führen zu einer Disharmonie im Kursprogramm, daher werden nur die angegebenen Altersgruppen in die vorgesehenen Kurse eingeteilt.

Kosten/Leistung:
€ 135,- für 10 Einheiten zu 1,5 Stunden, Kursleitung, Halleneintritt und Leihmaterial. Leihkletterschuhe werden zur Verfügung gestellt. Wir bitten aber um Verständnis, wenn die jeweils passende Größe nicht immer vorhanden ist.

Teilnehmeranzahl:
max. 8 Kinder/Jugendliche pro Kursleiter

Einsteiger (E): Leiten und Fördern des natürlichen Klettertriebs in sicherer Umgebung, Kletterspiele, Erlernen des richtigen Tretens und Steigens, richtiges Greifen der Griffarten, Positionierung des Körperschwerpunkts, kleine Knoten- und Materialkunde, Erlernen der Sicherungstechnik zum Toprope-Klettern.
Fortgeschrittene 1 (F1): Voraussetzung: Beherrschen der Sicherungstechnik für Toprope Klettern und Kletterniveau 4. Grad Toprope. Wiederholung der Inhalte des Einsteigerkurses, technikorientierte Spiele an der Boulderwand, Erlernen der unterschiedlichen Klettertechniken, Erlernen der Sicherungstechnik beim Vorstiegsklettern.
Fortgeschrittene 2 (F2): Voraussetzung: UIAA-Schwierigkeitsgrad 5+ (Vorstieg), und die Beherrschung der Sicherungstechnik für das Vorstiegsklettern. Perfektionierung der Kletterbewegungen (Eindrehen, Hooken), Ausbau des persönlichen Bewegungsrepertoires, Dynamos, Dachklettern, Bewegungsplanung, Routenplanung und Projektklettern, Lösen von Boulderproblemen.

Tag	Zeit	Alter	Kurs	Termine	Aktiv-Nr
Mo	15:30 - 17:00	Kinder	Allg.	Januar: 15./22./29. Februar: 12./19./26. März: 05./12./19. April: 09.	505
Mo	15:30 - 17:00	Schüler	F2		506
Di	15:30 - 17:00	Schüler	E	Januar: 16./23./30. Februar: 13./20./27. März: 06./13./20. April: 10.	507
Di	15:30 - 17:00	Schüler	F1		508
Mi	15:30 - 17:00	Kinder	Allg.	Januar: 17./24./31. Februar: 14./21./28. März: 07./14./21. April: 04.	509
Mi	17:00 - 18:30	Jugend	F2		510
Do	15:30 - 17:00	Kinder	Allg.	Januar: 18./25. Februar: 01./15./22. März: 01./08./15./22. April: 05.	511
Do	15:30 - 17:00	Jugend	E		512
Fr	17:00 - 18:30	Jugend	F1	Januar: 19./26. Februar: 02./16./23. März: 02./09./16./23. April: 06.	513

Boulderkurse

Bouldern bezeichnet in der Regel das Klettern in Absprunghöhe, d.h. es sind hierfür weder Seil noch Gurt notwendig. Man klettert stets in Absprunghöhe und im Fall des Falles fällt man auf weiche Matten, auch Crashpads genannt. Das Bouldern eignet sich ideal zum Erlernen der technischen Feinheiten beim Klettern, denn neben ein wenig Kraft spielt die Technik eine nicht zu unterschätzende Rolle. In den fünf Einheiten werden dir die Grundtechniken des Boulderns wie Greifen, Steigen, Körperschwerpunktverlagerung etc. vermittelt und direkt ausprobiert. Bei höchstwahrscheinlich gesteigertem Interesse nach dem Kurs kannst du dann gerne das Erlernte in weiteren Kursen bei uns vertiefen.

Tag	Kurszeit	Kurs		Termine	AktivNr
Mi	18:30 - 20:00	Bouldern	E	Januar: 17./24./31. Februar: 14./21.	530
Do	18:30 - 20:00	Bouldern	E	Januar: 18./25. Februar: 01./15./22.	531

Kosten / Leistung: € 90,- / 75,- für 5 Einheiten zu je 1,5 Stunden, Kursleitung, Halleneintritt und Leihmaterial. Leihkletterschuhe werden zur Verfügung gestellt. Wir bitten aber um Verständnis, wenn die jeweils passende Größe nicht immer vorhanden ist.
Teilnehmerzahl: Max. 8 Personen pro Kurs.

Therapieklettern

Beim Therapieklettern geht es in erster Linie darum, die (geschwächte) Muskulatur zu stärken, den Gelenkapparat zu mobilisieren sowie das Körpergefühl in Hinblick auf Gleichgewichtssinn und Koordination zu schulen. Es ist dies demnach eine Behandlungsmethode, welche gezielt bei verschiedenen Beschwerden (Wirbelsäulen- oder Schulterbeschwerden, Nachbehandlung von Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen etc.) eingesetzt werden kann. Die Kletterwand mit ihren vielseitigen Griff- und Trittmöglichkeiten dient hierbei als ideales Therapiemittel. Außerdem stärkt das Klettern auch das Selbstvertrauen, vermittelt Lösungsstrategien und wirkt motivierend. Das Therapieklettern (Physiotherapie) kann im Zuge einer ärztlichen Verordnung mit der Krankenkasse rückverrechnet werden. Ansonsten versteht sich das Therapieklettern als vorbeugende Maßnahme.
Preis: € 70,- / 45 Minuten, inkl. Halleneintritt. Termine auf Anfrage.

Familienklettern Eltern/Kind

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen Eltern, welche gerne zusammen mit ihren Kleinen die Faszination des Klettersports erfahren möchten. Gemeinsam werden spielerisch die Grundtechniken des Kletterns (Greifen, Steigen, Körperpositionierung etc.) erlernt, wobei der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Vorkenntnisse sind hierbei weder von den Kindern noch den Eltern notwendig.

Tag	Kurszeit	Kurs	Termine	AktivNr
Samstag	09:30-10:30	Eltern/Kind	Januar: 20./27. Februar: 17./24. März: 03./10./17. April: 07./14./21.	534

Kosten / Leistung: € 135,- für 2 Personen, 175,- für 3 Personen, 215,- für 4 Personen, 10 Einheiten zu je 1 Stunde, Kursleitung, Halleneintritt und Leihmaterial. Leihkletterschuhe werden zur Verfügung gestellt. Wir bitten aber um Verständnis, wenn die jeweils passende Größe nicht immer vorhanden ist.

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen pro Kurs.

Kletterkurse für Erwachsene

Die Kletterkurse der Sektion Austria gliedern sich in verschiedene Leistungsklassen. Wir bitten alle Kursteilnehmer, sich mit den jeweiligen Einstiegsanforderungen vertraut zu machen, um allzu große Niveauunterschiede und damit Verzögerungen im Kursablauf zu vermeiden.

Einsteiger (E):
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einführung in die Grundkenntnisse des Sportkletterns, Übungen zu den Grundtechniken, Material- und Knotenkunde, Erlernen der Sicherungstechnik zum Topropeklettern, Vorübungen zum Vorstiegsklettern, Verletzungsprophylaxe, richtiges Aufwärmen.

Einsteiger+ (E+):
Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, welche bereits den Einsteigerkurs gemacht haben, sich jedoch noch nicht zu den Fortgeschrittenen zählen und die gelernten Grundkenntnisse nochmals vertiefen möchten. Wiederholung der Einführung in die Grundkenntnisse des Sportkletterns, Übungen zu den Grundtechniken, Material- und Knotenkunde, Erlernen der Sicherungstechnik zum Topropeklettern, Vorübungen zum Vorstiegsklettern, Verletzungsprophylaxe, richtiges Aufwärmen.

Fortgeschrittene 1 (F1):
Erforderliches Einstiegsniveau für Teilnehmer: UIAA-Schwierigkeitsgrad 5- (Toprope), sowie die Beherrschung der Sicherungstechnik für Toprope Klettern. Verbesserung der Bewegungsabläufe, komplexere Klettertechniken, technikorientiertes Bouldern, Training des sicheren Vorstiegsklettern, Sturztraining.

Fortgeschrittene 2 (F2):
Erforderliches Einstiegsniveau für Teilnehmer: UIAA-Schwierigkeitsgrad 5+ (Vorstieg), und die Beherrschung der Sicherungstechnik für das Vorstiegsklettern. Perfektionierung der Kletterbewegungen (Eindrehen, Hooken), Ausbau des persönlichen Bewegungsrepertoires, Dynamos, Dachklettern, Bewegungsplanung, Routenplanung und Projektklettern, Lösen von Boulderproblemen.

Indoor Climbing Course – English (ECC)
No previous knowledge required. But more experienced climbers will also get adequate training from our trainer.
In this course we teach the basics of toprope climbing in our indoor climbing gym. You´ll also get an introduction in lead climbing. Fee for the course, entrance and rental equipment.

Indoor Climbing Course Advanced – English (ECC+)
This course is for all of you who consider themselves not being a bloody beginner or who´ve already attended the ECC and want to make steps forward. Feel free to sign up, it´ll be fun. Fee for the course, entrance and rental equipment.

Kletterkurs 50+ – Einsteiger
Wenn die Wände steiler werden...(Karl Lukan) - Klettern in der zweiten Lebenshälfte. Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen (50+), die klettern lernen wollen. Der gesundheitliche Aspekt und vor allem die Freude an der Bewegung sollen dabei im Vordergrund stehen. Weitere positive Aspekte sind:
- Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit
- Schutz vor Osteoporose
- Erhöhung der mentalen Stärke

Kursinhalte:
- Klettern und Sichern im Toprope
- Material- und Knotenkunde
- Grundlagen der Klettertechnik anhand von spezifischen Routen und Boulderübungen
- Vorübungen zum Vorstiegsklettern.
- Vorstiegsklettern
- Richtiges Aufwärmen und Dehnen

Kosten / Leistung:
€ 185,- / 160,- für 10 Einheiten zu je 1,5 Stunden, Kursleitung, Halleneintritt und Leihmaterial. Leihkletterschuhe werden zur Verfügung gestellt. Wir bitten aber um Verständnis, wenn die jeweils passende Größe nicht immer vorhanden ist.

Teilnehmerzahl:
Max. 8 Personen pro Kurs.

Toni Rappersberger

Tag	Kurszeit	Kurs	Termine	Aktiv-Nr
Mo	17:00 - 18:30	F1	Januar: 15./22./29. Februar: 12./19./26. März: 05./12./19. April: 09.	514
Mo	18:30 - 20:00	E		515
Mo	18:30 - 20:00	E plus		516
Mo	20:00 - 21:30	E		517
Di	17:00 - 18:30	F1	Januar: 16./23./30. Februar: 13./20./27. März: 06./13./20. April: 10.	518
Di	18:30 - 20:00	F2		519
Di	18:30 - 20:00	F1		520
Di	20:00 - 21:30	E		521
Mi	17:00 - 18:30	E plus	Januar: 17./24./31. Februar: 14./21./28. März: 07./14./21. April: 04.	522
Mi	18:30 - 20:00	ECC+		524
Fr	15:30 - 17:00	E	Januar: 19./26. Februar: 02./16./23. März: 02./09./16./23. April: 06.	523
Fr	18:30 - 20:00	F1		525
Fr	14:00 - 15:30	50+	Januar: 19./26. Februar: 02./16./23. März: 02./09./16./23. April: 06.	532
Fr	17:00 - 18:30	ECC		535

Die Wochenend-Seminare richten sich an all diejenigen, welche Interesse am oder sogar bereits etwas Erfahrung im Klettersport haben und unter der Woche anderweitig ausgelastet sind. An den Wochenendkursen werden Grundlagen zu Technik, Material und mentaler Herangehensweise vermittelt. Für all diejenigen, die Blut geleckt haben, bieten wir weiterführende Kurse an, um das erlernte Wissen zu vertiefen.

Kosten / Leistung:
€ 85,- / 70,- für 2 Einheiten zu je 2 Stunden, Kursleitung, Halleneintritt und Leihmaterial. Leihkletterschuhe werden zur Verfügung gestellt.
Wir bitten aber um Verständnis, wenn die jeweils passende Größe nicht immer vorhanden ist.

Teilnehmerzahl:
Max. 8 Personen pro Kurs.

Termine für Wochenend-Seminare

Monat	Termin	Dauer	Kurs	Aktiv-Nr
Februar	17./18.02.2018	19:00 - 21:00	E	526
März	10./11.03.2018	19:00 - 21:00	E-Ladies	527
März	17./18.03.2018	19:00 - 21:00	E	528
April	07./08.04.2018	19:00 - 21:00	E-Ladies	529