



### Kletterkurs I, 40-Plus für Anfänger

Di, 24. Oktober  
31. Oktober  
7. November  
14. November

Du hast noch keine Erfahrung mit der Kletter- und Sicherungstechnik im Top-Rope-Klettern.  
In diesem Kurs lernst du alle Grundtechniken von der Pike auf.  
Leitung: **Gerhard Kutschera und Gottfried Schöberl** 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

### Kletterkurs I, 20-Plus für Einsteiger

Di, 24. Oktober  
31. Oktober  
7. November  
14. November

Wir zeigen dir das richtige Sichern und Klettern im Top-Rope, Grundtechniken, den Umgang mit dem Seil und wie du einen Sturz richtig halten kannst.  
Leitung: **Gerhard Kutschera und Gottfried Schöberl** 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

### Eltern-Kind-Kletterkurs I, 6+ bis 12 für Anfänger

Fr, 13. Okt.  
20. Okt.  
10. Nov.  
17. Nov.

Klettern, toben, rennen. - Dein Kind profitiert vom Klettern!  
*Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig* für die gesunde Entwicklung des Kindes.  
Nicht nur Muskeln und Knochen werden gestärkt.  
*„Bewegte“ Kinder sind ausgeglichener und oft sogar schlauer!*  
Jugendliche ab 12 Jahren können sich auch alleine zum Kurs anmelden.  
Leitung: **Harald Mairhofer und Felix Denkmayr**, Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr  
Anmeldung bei Harald Mairhofer per Mail.



### Eltern-Kind-Kletterkurs II, 6+ bis 12 für Fortgeschrittene



Ein Kletterkurs in dem sowohl die Eltern als auch die Kinder in einer eigenen Gruppe klettern. Aber die Eltern sichern auch ihre Kinder.  
Jugendliche ab 12 Jahren können sich auch alleine zum Kurs anmelden.

Kontakt: **Harald Mairhofer**  
Termin auf Anfrage. Anfragen bitte per Mail!

#### Klettertreff für Kinder:

Jeden ersten Samstag im Monat  
ab 14:00 Uhr während der  
Schulzeit.

#### Klettertreff Erwachsene:

Jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr  
während der Schulzeit

#### Unsere Übungsleiter:

Johanna Kutschera-Kahrer, Tel. 0676/660 75 11, [j.kutscherakahrer@epnet.at](mailto:j.kutscherakahrer@epnet.at)

Gerhard Kutschera, Tel. 0676/613 2007, [kutschera@epnet.at](mailto:kutschera@epnet.at)

Gottfried Schöberl, Tel. 0650/372 05 64, [gottfriedschoeberl@gmail.com](mailto:gottfriedschoeberl@gmail.com)

Harald Mairhofer, Tel. 0660/403 76 67, [harald.mairhofer@gmx.net](mailto:harald.mairhofer@gmx.net)

Felix Denkmayr, Tel. 0680/123 44 83, [felixdenkmayr@gmx.at](mailto:felixdenkmayr@gmx.at)



### Kletterkurs II, 40-Plus für Fortgeschrittene

Di, 21. November  
28. November  
5. Dezember  
12. Dezember

Du hast bereits den Anfängerkurs absolviert oder ähnliche Erfahrungen sowohl in der Sicherungs- als auch Klettertechnik im Top-Rope-Klettern. Nun bist du bereit zum Vorstiegsklettern!  
Leitung: **Gerhard Kutschera und Schöberl Gottfried**, 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

### Kletterkurs II, 20-Plus für Vorsteiger

Di, 21. November  
28. November  
5. Dezember  
12. Dezember

Das Top-Rope-Klettern beherrscht du! Nun geht's zum Vorstiegsklettern. Wie sichere ich im Vorstieg? Wie lege ich das Seil richtig in die Expressschlingen und was mache ich, wenn ich am Top angekommen bin? Wie funktioniert das richtige Ablassen oder Abseilen? Das sind wesentliche Punkte in diesem Kurs. Weiters vertiefen wir unser Kletterkönnen und zeigen dir neue Techniken.  
Leitung: **Gerhard Kutschera und Schöberl Gottfried**, 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

### Eltern-Kind-Kletterkurs I, 6+ bis 12 für Anfänger

Fr, 12. Jän.  
19. Jän.  
26. Jän.  
01. Feb.

Klettern, toben, rennen. - Dein Kind profitiert vom Klettern!  
*Regelmäßige Bewegung* ist *sehr wichtig* für die gesunde Entwicklung des Kindes.  
Nicht nur Muskeln und Knochen werden gestärkt.  
*„Bewegte“ Kinder sind ausgeglichener und oft sogar schlauer!*  
Jugendliche ab 12 Jahren können sich auch alleine zum Kurs anmelden.  
Leitung: **Harald Mairhofer und Felix Denkmayr**  
Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr  
Anmeldung bei Harald Mairhofer per Mail.



### Eltern-Kind-Kletterkurs II, 6+ bis 12 für Fortgeschrittene



Ein Kletterkurs in dem sowohl die Eltern als auch die Kinder in einer eigenen Gruppe klettern. Aber die Eltern sichern auch ihre Kinder. Jugendliche ab 12 Jahren können sich auch alleine zum Kurs anmelden.

Kontakt: **Harald Mairhofer**  
Termin auf Anfrage. Anfragen bitte per Mail!

### Von der Halle auf den Fels / Klettergarten im Mühlviertel

Fr, 20. April

Du möchtest von der Halle raus auf den Fels. Du hast bereits den Vorsteigerkurs absolviert und bist sattelfest beim Sichern und Klinken, weiters beherrscht du den Schwierigkeitsgrad 5a. Abseilen und Ablassen ist eine wichtige Voraussetzung für das Klettern am Fels!  
Leitung: **Das ÜL-Team des AV-Freistadt**, Uhrzeit: 15:00 - 19:00 Uhr  
Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

#### Unsere Übungsleiter:

Johanna Kutschera-Kahrer, Tel. 0676/660 75 11, [j.kutscherakahrer@epnet.at](mailto:j.kutscherakahrer@epnet.at)

Gerhard Kutschera, Tel. 0676/613 2007, [kutschera@epnet.at](mailto:kutschera@epnet.at)

Gottfried Schöberl, Tel. 0650/372 05 64, [gottfriedschoeberl@gmail.com](mailto:gottfriedschoeberl@gmail.com)

Harald Mairhofer, Tel. 0660/403 76 67, [harald.mairhofer@gmx.net](mailto:harald.mairhofer@gmx.net)

Felix Denkmayr, Tel. 0680/123 44 83, [felixdenkmayr@gmx.at](mailto:felixdenkmayr@gmx.at)



### Kletterkurs I, 40-Plus für Anfänger

Di, 9. Jänner  
16. Jänner  
23. Jänner  
30. Jänner

Du hast noch keine Erfahrung mit der Kletter- und Sicherungstechnik im Top-Rope-Klettern.

In diesem Kurs lernst du alle Grundtechniken von der Pike auf.

Leitung: **Gerhard Kutschera und Schöberl Gottfried**, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

### Kletterkurs I, 20-Plus für Einsteiger

Di, 9. Jänner  
16. Jänner  
23. Jänner  
30. Jänner

Wir zeigen dir das richtige Sichern und Klettern im Top-Rope, Grundtechniken, den Umgang mit dem Seil und wie du einen Sturz richtig halten kannst.

Leitung: **Gerhard Kutschera und Schöberl Gottfried**, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

### Kletterkurs II, 40-Plus für Fortgeschrittene

Di, 6. Februar  
13. Februar  
27. Februar  
6. März

Du hast bereits den Anfängerkurs absolviert oder ähnliche Erfahrungen sowohl in der Sicherungs- als auch Klettertechnik im Top-Rope-Klettern. Nun bist du bereit zum Vorstiegsklettern!

Leitung: **Gerhard Kutschera und Schöberl Gottfried**, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

### Kletterkurs II, 20-Plus für Vorsteiger

Di, 6. Februar  
13. Februar  
27. Februar  
6. März

Das Top-Rope-Klettern beherrscht du! Nun geht's zum Vorstiegsklettern. Wie sichere ich im Vorstieg? Wie lege ich das Seil richtig in die Expressschlingen und was mache ich, wenn ich am Top angekommen bin? Wie funktioniert das richtige Ablassen oder Abseilen? Das sind wesentliche Punkte in diesem Kurs. Weiters vertiefen wir unser Kletterkönnen und zeigen dir neue Techniken.

Leitung: **Gerhard Kutschera und Schöberl Gottfried**, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

#### Unsere Übungsleiter:

Johanna Kutschera-Kahrer, Tel. 0676/660 75 11, [j.kutscherakahrer@epnet.at](mailto:j.kutscherakahrer@epnet.at)

Gerhard Kutschera, Tel. 0676/613 2007, [kutschera@epnet.at](mailto:kutschera@epnet.at)

Gottfried Schöberl, Tel. 0650/372 05 64, [gottfriedschoeberl@gmail.com](mailto:gottfriedschoeberl@gmail.com)

Harald Mairhofer, Tel. 0660/403 76 67, [harald.mairhofer@gmx.net](mailto:harald.mairhofer@gmx.net)

Felix Denkmayr, Tel. 0680/123 44 83, [felixdenkmayr@gmx.at](mailto:felixdenkmayr@gmx.at)