

Kletterkursprogramm Alpenverein Freistadt

Winter Frühjahr 2022/23, Kletterhalle Bad Leonfelden

Eltern – Kind – Kletterkurs für 6 bis 12-jährige,

ältere Kinder und Jugendliche können ohne Eltern teilnehmen.

Freitag 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr	11. November 18. November 25. November 2. Dezember	Klettern, toben, rennen. – Kinder klettern gerne! Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die Kinder! Klettern fördert Geschicklichkeit, Mut und Ausdauer. Die Eltern geben die notwendige Sicherheit. Kursleitung: Harald Mairhofer, Markus Sollberger Anmeldung: harald.mairhofer@gmx.net
--	---	---

Preise: 75,-- € ÖAV Freistadt 85,-- € ÖAV andere Sekt. 90,-- € ohne ÖAV
Die Preise sind „all inclusiv“. D. h. Kursbeitrag, Halleneintritt, Leihmaterial
(Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte, Seile).

*Klettertreff für Kinder jeden 1.
Samstag im Monat um 14:00
Uhr*

Eltern – Kind – Kletterkurs für 6 bis 12 jährige,

ältere Kinder und Jugendliche können ohne Eltern teilnehmen.

Freitag 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr	13. Jänner 20. Jänner 27. Jänner 3. Februar	Klettern, toben, rennen. – Kinder klettern gerne! Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die Kinder! Klettern fördert Geschicklichkeit, Mut und Ausdauer. Die Eltern geben die notwendige Sicherheit. Kursleitung: Harald Mairhofer, Sabine Kapl Anmeldung: harald.mairhofer@gmx.net
--	--	---

Preise: 75,-- € ÖAV Freistadt 85,-- € ÖAV andere Sekt. 90,-- € ohne ÖAV
Die Preise sind „all inclusiv“. D. h. Kursbeitrag, Halleneintritt, Leihmaterial
(Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte, Seile).

Kletterkurs für 12 bis 15-jährige,

Freitag	11. November 18. November 25. November 2. Dezember	Aufwärmen, Bouldern, Kletterspiele, Erlernen des Kletterns und Sichern im Vorstieg, Partnersicherung, Seil und Klettertechnik Kursleitung: Harald Mairhofer, Jakob Kriegl Anmeldung: harald.mairhofer@gmx.net
17:00 Uhr bis 19:00 Uhr		

Preise: 75,-- € ÖAV Freistadt 85,-- € ÖAV andere Sekt. 90,-- € ohne ÖAV
Die Preise sind „all inclusiv“. D. h. Kursbeitrag, Halleneintritt, Leihmaterial
(Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte, Seile)

Kletterkurs für 12 bis 15-jährige,

Freitag	13. Jänner 20. Jänner 27. Jänner 3. Februar	Aufwärmen, Bouldern, Kletterspiele, Erlernen des Kletterns und Sichern im Vorstieg, Partnersicherung, Seil und Klettertechnik Kursleitung: Harald Mairhofer, Jakob Kriegl Anmeldung: harald.mairhofer@gmx.net
17:00 Uhr bis 19:00 Uhr		

Preise: 75,-- € ÖAV Freistadt 85,-- € ÖAV andere Sekt. 90,-- € ohne ÖAV
Die Preise sind „all inclusiv“. D. h. Kursbeitrag, Halleneintritt, Leihmaterial
(Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte, Seile)

Kletterkurs für 15 bis 20-jährige,

Dienstag	11. Oktober 18. Oktober 25. Oktober 8. November 15. November 22. November	Nachstiegkurs , Klettern kann in jedem Alter erlernt werden. Für diejenigen, welche die ersten Höhenmeter machen wollen, ist das der perfekte Einstieg Knoten und Materialkunde, Erlernen des Kletterns und Sichern im Top-Rope (Nachstieg) Vorstiegkurs , Du beherrscht den Top-Rope-Bereich dann ist das der richtige Kurs für die nächsten Schritte. Knoten und Materialkunde, Kletterregeln, Erlernen des Kletterns und Sichern im Vorstieg. Kursleitung: Christina Lengauer, Gottfried Schöberl, Gerhard Kutschera, Markus Sollberger Anmeldung: Christina290386@gmx.at
17:00 Uhr bis 19:00 Uhr		

Preise: 95,-- € ÖAV Freistadt 100,-- € ÖAV andere Sekt., 140,-- € ohne ÖAV
Die Preise sind „all inclusiv“. D. h. Kursbeitrag, Halleneintritt, Leihmaterial
(Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte, Seile).

Kletterkurs 20-Plus

Dienstag 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr	11. Oktober 18. Oktober 25. Oktober 8. November 15. November 22. November	Die coole Trendsportart Hallenklettern begeistert immer mehr junge Leute. Richtigen Spaß kannst du nur haben, wenn du eine Reihe von Basics beherrscht. Richtiges Sichern schützt deine Gesundheit und dein Leben. Die richtigen Klettertechniken bringen dir schnellere Erfolgserlebnisse. All das vermitteln dir unsere Guides. Kursleitung: Markus Sollberger, Christina Lengauer Anmeldung: Christina290386@gmx.at
---	--	--

Preise: 95,-- € für Mitglieder des ÖAV Sektion Freistadt.
110,-- € für Mitglieder des ÖAV anderer Sektionen.
145,-- € ohne Mitgliedschaft im ÖAV.
Die Preise sind „all inclusiv“. D. h. Kursbeitrag, Halleneintritt, Leihmaterial (Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte, Seile).

Kletterkurs 40-Plus

Dienstag 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr	11. Oktober 18. Oktober 25. Oktober 8. November 15. November 22. November	Du hast noch keine oder wenig Erfahrung im Top-Rope-Klettern und im Vorstiegsklettern. In diesem Kurs lernst du alle Techniken von der Pike auf. Das Sichern – deine Lebensversicherung, aber auch die Klettertechniken die dir ermöglichen kraftsparend an kleinen Griffen und Tritten senkrechte und überhängende Wände zu bezwingen. Kursleitung: Gerhard Kutschera, Gottfried Schöberl Anmeldung: kutschera@epnet.at
---	--	--

Preise: 95,-- € für Mitglieder des ÖAV Sektion Freistadt.
110,-- € für Mitglieder des ÖAV anderer Sektionen.
145,-- € ohne Mitgliedschaft im ÖAV.
Die Preise sind „all inclusiv“. D. h. Kursbeitrag, Halleneintritt, Leihmaterial (Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte, Seile).

Unsere Übungsleiter:

Christina Lengauer 0660/3620005
Gerhard Kutschera 0676/613 20 07
Harald Mairhofer 0660/403 76 67
Sabine Kapl 0676/3482684

Jakob Kriegl 0664/1418441
Gottfried Schöberl 0650/372 05 64
Markus Sollberger 0664/88 589 565