

## Kletterkurs I, 40-Plus für Anfänger

Di, 13. Jän.  
20. Jän.  
27. Jän.  
03. Feb.

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**, Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

## Kletterkurs I, 20-Plus für Einsteiger

Di, 13. Jän.  
20. Jän.  
27. Jän.  
03. Feb.

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: **Johanna Kutschera und Harald Mairhofer**, Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Johanna Kutschera per Mail.

## Kletterkurs II, 40-Plus für Fortgeschrittene

Di, 24. Feb.  
03. März  
10. März  
17. 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 Gottfried Schöberl**, Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Gerhard Kutschera per Mail.

## Kletterkurs II, 20-Plus für Vorsteiger

Di, 24. Feb.  
03. März  
10. März  
17. 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: **Johanna Kutschera und Harald Mairhofer**, Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr  
Anmeldung bei Johanna Kutschera per Mail.

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

Fr, 16. Jän.  
23. Jän.  
30. Jän.  
06. 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!



### Klettertreff für Kinder:

Jeden ersten Samstag im Monat  
ab 14:00 Uhr während der Schulzeit.  
Anmeldung bei Harald Mairhofer.

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

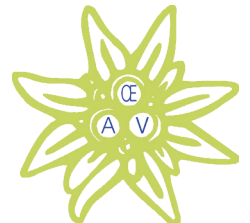
Fr, 18. April

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 Johanna Kutschera per Mail.

## Ein Tag im Klettergarten am Sauzahn

Fr, 09. Mai

Du hast bereits ein bisschen Erfahrung im Klettergarten und bist sattelfest beim Sichern und Klinken und beherrscht den Schwierigkeitsgrad 5a, sowie das Abseilen und Ablassen - eine wichtige Voraussetzung für das Klettern am Fels!  
Leitung: **Das ÜL-Team des AV-Freistadt**, Abfahrt 08:00 Uhr am Stifterpaltz in Freistadt  
Anmeldung bei Johanna Kutschera per Mail.



### Unsere Übungsleiter:

Johanna Kutschera, Tel. 0676/660 75 11, j.kutscherakahrer@epnet.at  
Gerhard Kutschera, Tel. 0676/613 2007, gerhard.kutschera@ooe.gv.at  
Gottfried Schöberl, Tel. 0650/372 05 64, gottfriedschoeberl@gmail.com  
Harald Mairhofer, Tel. 0660/403 76 67, harald.mairhofer@gmx.net  
Felix Denkmayr, Tel. 0680/123 44 83, felixdenkmayr@gmx.at



### Klettertreff:

Jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr  
während der Schulzeit