



KLETTERKURSE 2023

Indoor

Kursort: Kraxl Halle Bad Leonfelden | **Anmeldung & Details:** Seite 4



Eltern-Kind-Klettern 6-12 Jahre

Perfekt zum Einstieg in die Kletterwelt als Familie.

Eltern lernen das Sichern ihrer Kinder im Toprope Bereich. Kinder lernen spielerisch die Basis der Klettertechnik für viel Freude an der Bewegung.

(Auch die Eltern können ihre ersten Klettermeter sammeln)

Kursinhalt: Material- und Knotenkunde, Seil- und Sicherungstechnik, Aufwärm- und (Boulder)Kletterspiele, Kletterregeln, Topropeklettern

Termine: 4 Einheiten, 1x wöchentlich Freitag, **14.04. bis 05.05.2023**, 16:00-17:30 Uhr

Kursbeitrag: (inkl. Halleneintritt)

Alpenverein Mitglied: 1 Erw. + 1 Kind € 75,- | jedes weitere Kind € 35,-

Kein Mitglied: 1 Erw. + 1 Kind € 95,- | jedes weitere Kind € 45,-

Leihmaterial: Freiwillige Spende

Erwachsene Toprope Schnellkurs

Du möchtest nur deine Kinder sichern oder selbst gelegentlich mit Freunden ein paar Toprope Routen klettern? In unserem Schnellkurs lernst du die Basics in kurzer Zeit.

Kursinhalt: Material- und Knotenkunde, Seil- und Sicherungstechnik, Kletterregeln, Topropeklettern

Termine: 2 Einheiten, 1x wöchentlich Freitag, **14.04. bis 21.04.2023**, 16:00-17:30 Uhr

Kursbeitrag: (inkl. Halleneintritt)

Alpenverein Mitglied: € 40,-

Kein Mitglied: € 60,-

Leihmaterial: Freiwillige Spende



Kinder 8-12 Jahre

Kinder lernen spielerisch und freudvoll die Basis der Klettertechnik für viel Spaß an der Bewegung. Sowie die richtige Sicherungstechnik, um andere Kinder im Toprope Bereich zu sichern.

Kursinhalt: Material- und Knotenkunde, Seil- und Sicherungstechnik, Aufwärm- und (Boulder)Kletterspiele, Kletterregeln, Topropeklettern

Termine: 4 Einheiten, 1x wöchentlich, **ab Herbst 2023**

Kursbeitrag: (inkl. Halleneintritt)

Alpenverein Mitglied: € 75,- pro Kind

Kein Mitglied: € 95,- pro Kind

Leihmaterial: Freiwillige Spende

Jugendliche 13-15 Jahre

Du willst mit deinen Freunden selbstständig klettern gehen und dabei die ganze Halle erklimmen? In unserem Kurs für Jugendliche erlernst du alles Notwendige für viele gelungene Kletterrouten im Vorstieg.

Kursinhalt: Material- und Knotenkunde, Seil- und Sicherungstechnik, Allgemeines und spezifisches Aufwärmen, Klettertechnik, Kletterregeln, Topropeklettern, Klettern und Sichern im Vorstieg

Termine: 6 Einheiten, 1x wöchentlich Donnerstag, **02.03. bis 06.04.2023**, 17:00-19:00 Uhr
Weitere Termine ab Herbst 2023

Kursbeitrag: (inkl. Halleneintritt)

Alpenverein Mitglied: € 105,-

Kein Mitglied: € 135,-

Leihmaterial: Freiwillige Spende



Erwachsene ab 16 Jahre

Du willst hoch hinaus und voll ins Klettern eintauchen? In unserem Kurs für Erwachsene erlernst du alles Notwendige für viele gelungene Kletterrouten im Vorstieg und kannst damit jede Kletterhalle besuchen.

Kursinhalt: Material- und Knotenkunde, Seil- und Sicherungstechnik, Allgemeines und spezifisches Aufwärmen, Klettertechnik, Kletterregeln, Topropeklettern, Klettern und Sichern im Vorstieg

Termine: 6 Einheiten, 1x wöchentlich Donnerstag, **02.03. bis 06.04.2023**, 19:00-21:00 Uhr
Weitere Termine ab Herbst 2023

Kursbeitrag: (inkl. Halleneintritt)

Alpenverein Mitglied: € 115,-

Kein Mitglied: € 145,-

Leihmaterial: Freiwillige Spende

Schnupperklettern

Du möchtest herausfinden, ob die Vertikale auch etwas für dich ist?
Komm vorbei an einem unserer Klettersamstage und schnuppere etwas Höhenluft.

Kursinhalt: Kein Kurs

Termine: 1x monatlich, 1. Samstag im Monat, während der Schulzeit

Bitte um Anmeldung!

Freiwillige Spende

Fortgeschrittene - Techniktraining

Du möchtest dein nächstes Level im Vorstieg erreichen, deine Sicherungs- und Klettertechnik verbessern, mit deiner Sturzangst besser umgehen, etc.
Komm zu uns und buche dein individuelles Techniktraining.

Termine: Individuell auf Anfrage!

Auch Kleingruppen, mit annähernd gleichem Können, möglich.



Outdoor

Kursort: In einem Klettergarten im Mühlviertel

Von der Halle an den Fels

Du willst hoch hinaus und die ganze Kletterwelt erobern? In diesem 2 tägigen Outdoor Kurs wirst du auf alles vorbereitet, was dich am Felsen in den Klettergärten erwartet.

Voraussetzung: Sicheres Vorstiegsklettern bis 5c (VI) in der Halle.

Kursinhalt: Material- und Knotenkunde, Seil- und Sicherungstechnik, Klettern und Sichern im Vorstieg an mit Bohrhaken eingerichteten Sportkletter-Routen.

Termine: 2 Tage, auf Anfrage

Kursbeitrag:

Alpenverein Mitglied: € 95,-

Kein Mitglied: € 115,-

Leihmaterial: auf Anfrage

Anmeldung

Anmeldung bitte per E-Mail
an Fachreferentin Sportklettern **Christina Lengauer**

christina290386@gmx.at

oder einfach den QR Code mit der Smartphone Kamera scannen.



Alpenverein Freistadt
www.alpenverein-freistadt.at
Kraxlhalle Bad Leonfelden
www.kraxlhalle.at