

Kursprogramm

Sportklettern

für ERWACHSENE und JUGENDLICHE ab 16 Jahren

Sportklettern – Grundausbildung

Basis-Termin 1: 24.01., 31.01.2020

Kurszeiten: 2x Freitag, 17 – 21 Uhr

Basis-Termin 2: 13.03., 14.03.2020

Kurszeiten: Freitag 17 – 20 Uhr, Samstag 10 – 16 Uhr

Aufbau-Termin: 20.03. – 21.03.2020

Kurszeiten: Freitag 17 – 20 Uhr, Samstag 10 – 17 Uhr

Kursort: Kletterzentrum Urfahr,
Julius-Raab-Straße

Kursbeitrag: Basis-Termine € 95,-
Aufbau-Termine € 95,-
Gesamtpaket € 180,-

Leistungen: Kursleiter, Eintritt, Leihmaterial,
Organisation

Kursinhalte:

Basis: Vom Start bis zum Toprope-klettern, Erlernen der Sicherungstechnik, Ausrüstung, Klettertechnik

Aufbau: Erlernen des Vorstiegkletterns, Erlernen der passenden Sicherungstechnik, Verbesserung der Klettertechnik

Voraussetzungen zur Teilnahme am Aufbaukurs:
richtiges Gurt anlegen, Achterknoten, Bedienung des Sicherungsgerätes, Klettern im Toprope-bereich, verlässliches Sichern eines Toprope-kletterers

Individual-Training

- Du warst noch nie klettern und möchtest einen Einblick in diese Sportart bekommen?
- Du kletterst zwar schon einige Zeit, möchtest aber deine Klettertechnik verbessern?
- Du möchtest eine Einführung ins Bouldern (Klettern ohne Seil)?

Dafür gibt es den passenden Individualkurs:

- Schnupperklettern
- Techniktraining
- Bouldern-Crashkurs

Termin: auf Anfrage, individuell zu vereinbaren unter
0680/1292222 oder kletterparkurfahr@gmx.at

Kurszeiten: einmalig, 1,5 Std..

Kursort: Kletterzentrum Urfahr,
Julius-Raab-Straße

Kursbeitrag: bei 2 Personen je € 45,-
bei 3 Personen je € 35,-
ab 4 Personen je € 30,-

Leistungen: all inklusiv! (Trainer, Eintritt, Leihmaterial)

Kursinhalte: bei der Anmeldung gibst du deine Interessen bekannt, Details sprichst du mit dem Trainer ab.

Athletiktraining für KletterInnen

Kurs-Termine: 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03.2020

Zeiten: 5x Freitag, 18 – 20 Uhr

Ort: Kletterzentrum AM TURM

Kosten: € 100,- (inkl. Eintritt)

Teilnehmer: min. 4, max. 8 KletterInnen

Trainerin: Sigrid Eysn
(geprüfte Kletter- Athletiktrainerin)

Inhalte: Das Training findet hauptsächlich am Boden, mit systematischem Auf- und Abwärmen, Koordinationsübungen, Förderung von Stabilität und Kraft zur kletterspezifischen Bewegungs- und Leistungsoptimierung und Verletzungsprävention statt.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, ev. Handtuch (keine Kletterausrüstung notwendig)

50+ gesunder Rücken durch Klettern

Termin: 07.02., 14.02., 21.02., 28.02.2020

Kurszeiten: 4x Freitag, 10 – 12 Uhr

Kursort: Kletterzentrum AM TURM,
Julius-Raab-Straße

Kursbeitrag: € 100,-

Leistungen: Kursleiter, Eintritt, Leihmaterial,
Organisation

Kursinhalte: gesundheitsförderndes Übungsprogramm, Material- und Knotenkunde, Erlernen einer Sicherungstechnik, Toprope-klettern in geringer Höhe und ohne Leistungsdruck

Kursleitung: Josef Horner, Instruktor Klettern,
Gesundheitstrainer 50+