



Hallenkletterkurse Sommersemester 2007

Kletterkurs „Bärenkinder“ (Minnis)

Kursinhalte: Speziell auf die Altersklasse 5-6-Jährige abgestimmt: Fördern des kindlichen Klettertriebes, gruppenspezifische Spiele an der Kletterwand, Erkennen und Erlernen des eigenen Balancegefühls, Schulung der Motorik, gesichertes Klettern an der Vorstiegswand, viel Spaß und Spannung.

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 8 Kinder pro Kurs)!

Kosten/Leistung: €53,- für Betreuung durch staatl. geprüfte Instrukto:ren, Halleneintritt und Leihmaterial (auch Kletterschuhe).

Kurszeiten:

Tag	Kurszeit	Anforderung	Kursdauer	Leitung	Aktiv-Nr.
Sa	10:00 – 11:30	Einsteiger	17. 2. – 17. 3. 2007	Peter / Clemens	500
Sa	11:30 – 13:00	Einsteiger / Fortgeschr.	17. 2. – 17. 3. 2007	Peter / Clemens	501

Jeweils 5 Einheiten à 1,5 Std.

Kletterkurse für Kinder, Schüler und Jugendliche

Diese Kurse starten im Jänner 2007 und sind in folgende Altersgruppen unterteilt:

- Minnis:** 5 bis 6 jährige
- Kinder 1:** 6 bis 8 jährige
- Kinder 2:** 8 bis 10 Jährige
- Schüler:** 11 bis 14 Jährige
- Jugend:** 15 bis 18 Jährige

Wir ersuchen alle Eltern bei der Anmeldung die Altersklassen zu beachten! Zu große Altersunterschiede führen zu einer Disharmonie im Kursprogramm, daher werden nur die angegebenen Altersgruppen in die vorgesehenen Kurse eingeteilt!

Kursinhalte:

Einsteiger (E): Voraussetzungen: Keine

Inhalte: Leiten und Fördern des natürlichen Klettertriebes in sicherer Umgebung, knifflige Kletterspiele, Erlernen des richtigen Tretens und Steigens, richtiges Greifen der Griffarten, Positionierung des Körperschwerpunkts, kleine Knoten- und Materialkunde, Erlernen der Sicherungstechnik zum Toprope-Klettern.

Fortgeschrittene 1 (F1): Voraussetzungen: Beherrschen der Sicherungstechnik für Toprope-Klettern.

Inhalte: Wiederholung der Inhalte des Einsteigerkurses, Technikorientierte Spiele an der Boulderwand, Erlernen der unterschiedlichen Klettertechniken, Erlernen der Sicherungstechnik beim Vorstiegsklettern.

Fortgeschrittene 2 (F2): Voraussetzungen: Beherrschen der Sicherungstechnik für Vorstiegsklettern.

Inhalte: Ökonomisierung der Kletterbewegungen, Wiederholen, Verfeinern und Perfektionieren der erlernten Klettertechniken, Lösen von Boulderproblemen, Klettern schwieriger Routen im Vorstieg, große Knoten- und Materialkunde, Dachklettern, Routenplanung und Projektklettern.

Kursdauer: jeweils 10 Einheiten zu 1,5 Stunden

Teilnehmeranzahl: max. 8 Kinder/Jugendliche pro Kursleiter

ACHTUNG: Der Kurs Aktiv-Nr.: 502, Mo, 14:00 - 15:30 hat max. 5 Teilnehmer pro Kursleiter!

Kosten/Leistung:

Aktiv-Nr 502 bis 511: €100,- 10 Einheiten

Aktiv-Nr 512 bis 516: €60,- 6 Einheiten

Leitung durch staatl. geprüfte Instrukto:ren, Halleneintritt und Leihmaterial (auch Kletterschuhe) Auf Anfrage 10% Geschwisterrabatt möglich!

Kletterzentrum der Sektion Austria

Rotenturmstr. 14, 1010 Wien

Tel.: 01 / 513 10 03 (abends DW 21)

www.oaav-events.at/austria

Das Austria-Kletterzentrum bietet folgende Möglichkeiten für das Indoor-Klettertraining:

- Boulderraum (80 m² Kletterfläche, hydraulische Kippwand, Absicherung mit Hochsprungmatten)
- Vorstiegswand (11 m hoch, 200m² Kletterfläche)
- Aufwärmraum mit Campusboard & Systemwand
- Getrennte Garderoben mit Duschen
- Leihhausrüstung
- Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 9:00 - 21:00 Uhr (ausgenommen Kurszeiten Details siehe www.oaav-events.at/austria/)

Oktober - April:

zusätzl. Sa, So & Feiertag: 14:00 - 20:00 Uhr

Kurszeiten:

Tag	Kurszeit	Alter/ Anforderungen	Kursdauer	Leitung	Aktiv-Nr.
Mo	14:00 - 15:30	Kinder 1/Kinder 2 E	8.1. - 19.3.2007	Lisetta / Peter	502
Mo	15:30 - 17:00	Kinder 2 F 1	8.1. - 19.3.2007	Peter	503
Mo	15:30 - 17:00	Schüler F 1	8.1. - 19.3.2007	Lisetta	504
Di	15:00 - 16:30	Kinder 2 E	9.1. - 20.3.2007	Günther	505
Di	15:00 - 16:30	Schüler E	9.1. - 20.3.2007	Lisetta	506
Di	16:30 - 18:00	Kinder 2 F 1	9.1. - 20.3.2007	Lisetta	507
Di	16:30 - 18:00	Schüler F 1	9.1. - 20.3.2007	Günther	508
Do	15:00 - 16:30	Schüler E	11.1. - 22.3.2007	Günther	509
Do	15:00 - 16:30	Schüler F 1	11.1. - 22.3.2007	Lisetta	510
Do	16:30 - 18:00	Jugend F 1+F 2	11.1. - 22.3.2007	Günther	511
Mo	15:30 - 17:00	Kinder 2 F 1	16.4. - 21.5.2007	Peter	512
Mo	15:30 - 17:00	Schüler F 1	16.4. - 21.5.2007	Lisetta	513
Di	16:30 - 18:00	Kinder 2 F 1	17.4. - 22.5.2007	Lisetta	514
Di	16:30 - 18:00	Schüler F 1	17.4. - 22.5.2007	Günther	515
Do	16:30 - 18:00	Jugend F 1+F 2	19.4. - 31.5.2007	Günther	516

Wochenendseminare

Für alle jene, denen wochentags keine Kursteilnahme möglich ist, bieten wir Sportklettern-Intensivkurse für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene an, die auf ein Wochenende beschränkt sind.

Kursinhalt für Einsteiger: Grundzüge der Klettertechniken, richtiges Treten und Greifen, Knotenkunde, Materialkunde, richtiges Sichern und Ablassen im Toprope, Verletzungsprophylaxe

Kursinhalt für leicht Fortgeschrittene: Wiederholen der erlernten Klettertechniken, Verfeinern der Bewegungen, Wiederholen und Erweitern der Knotenkunde, Übungen zum sicheren Vorstiegsklettern

Wochenendtermine Einsteiger:

A: 13./14.10.7 Aktiv-Nr.: 540

B: 27./28.10.7 Aktiv-Nr.: 541

Wochenendtermine leicht Fortgeschrittene:

A: 17./18.2.07 Aktiv-Nr.: 542

B: 3./4.3.07 Aktiv-Nr.: 543

Kosten/Leistung:

€ 45,- / € 37,- Halleneintritt, Leihmaterial, Kursleitung durch staatl. geprüfte Instruktoressen

TN: max. 8

Leitung: Team Kletterzentrum

Kurszeiten: jeweils Sa und So von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kletterkurse für Erwachsene

Die Kletterkurse der **Sektion Austria** werden in vier Leistungsklassen mit folgenden Inhalten unterschieden:

Einsteiger (E): Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Einführung in die Grundkenntnisse des Sportkletterns, Übungen zu den Grundtechniken, Material- und Knotenkunde, Erlernen der Sicherungstechnik zum Topropeklettern, Vorübungen zum Vorstiegsklettern, Verletzungsprophylaxe, richtiges Aufwärmen.

Fortgeschrittene 1 (F1): Erforderliches Kletterniveau des Teilnehmers: UIAA-Schwierigkeitsgrad 4.

Aufbauend auf den Einsteigerkurs; Verbesserung der Bewegungsabläufe, komplexere Klettertechniken, technikorientiertes Bouldern, Training des sicheren Vorstiegskletterns, Sturztraining.

Fortgeschrittene 2 (F2): Erforderliches Kletterniveau des Teilnehmers: UIAA-Schwierigkeitsgrad 5

Aufbauend auf F1: Perfektionierung der Kletterbewegungen (Eindrehen, Hooken, Ägypter), Ausbau des persönlichen Bewegungsrepertoires, Dynamos, Dachklettern, Bewegungsplanung, Routenplanung und Projektklettern, Lösen von Boulderproblemen.

Profi (P): Erforderliches Kletterniveau des Teilnehmers: UIAA-Schwierigkeitsgrad 7, Selbstständiges Klettern Voraussetzung!

Für alle Kletterer, die eine Steigerung ihres Niveaus durch ein gezieltes Training anstreben. Erstellen von persönlichen Trainingsplänen, Einführung in die Trainingslehre, individuelles Arbeiten an Technikdefiziten, Krafttraining, interkoordinatives Training, Systemtraining, Erstellen von Beobachtungsprotokollen.

Kosten / Leistung:

€ 140,- / 120,- 10 Einheiten zu je 1,5 Stunden Inkl. Halleneintritt, Leihmaterial (auch Kletterschuhe)

Aktiv-Nr.: 526:

€ 100,- für Studenten mit gültiger Inskriptionsbestätigung, € 140,- für reguläre Teilnehmer

Aktiv-Nr.: 527:

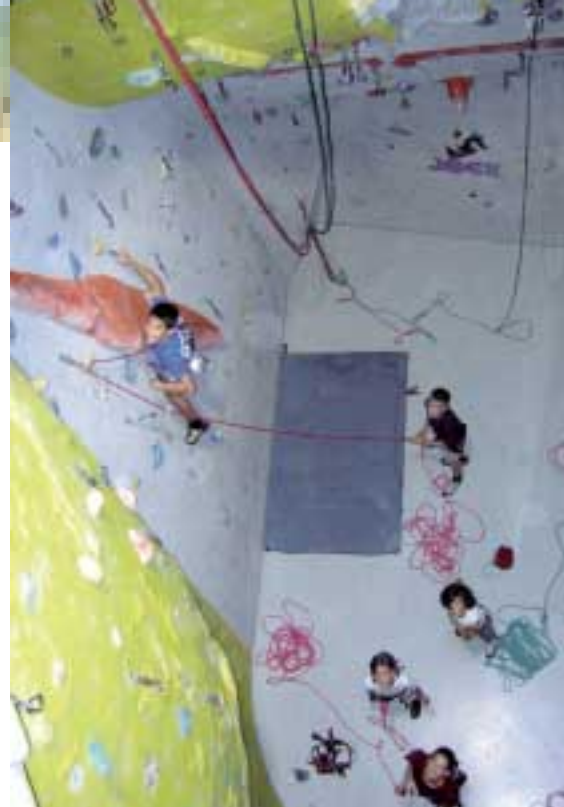
€ 155,- / 135,- (Achtung! Kurseinheit zu 2 Stunden!) Max. 6 Teilnehmer!

Aktiv-Nr. 530 - 533:

€ 84,- / 72,- 6 Einheiten zu je 1,5 Stunden Kursleitung durch staatl. geprüfte Instruktoressen oder Bergführer (jeweils max. 8 TN pro Leiter).

Kurszeiten:

Tag	Kurszeit	Kursart	Kursdauer	Leitung	Aktiv-Nr.
Mo	17:00 - 18:30	E	8.1. - 19.3.2007	Martin Hölzl	520
Mo	18:30 - 20:00	F1	8.1. - 19.3.2007	Hölzl/Eichinger	521
Di	7:30 - 9:00	E - Get up	9.1. - 20.3.2007	Peter Lenzhofer	522
Di	18:15 - 19:45	E	9.1. - 20.3.2007	Schlögl/Voda	523
Di	19:45 - 21:15	F 1	9.1. - 20.3.2007	Christian Voda	524
Di	19:45 - 21:15	F 2	9.1. - 20.3.2007	Lisetta Schlögl	525
Mi	9:30 - 11:00	E - Student	28.3. - 9.5.2007	Clemens Eichinger	526
Do	9:00 - 11:00	Profi	11.1. - 22.3.2007	Lisetta Schlögl	527
Fr	16:30 - 18:00	E	12.1. - 23.3.2007	Clemens Eichinger	528
Fr	16:30 - 18:00	F1	12.1. - 23.3.2007	Peter Lenzhofer	529
Mo	17:00 - 18:30	Aufbau E	16.4. - 21.5.2007	Martin Hölzl	530
Di	18:15 - 19:45	Aufbau E	17.4. - 22.5.2007	Schlögl/Voda	531
Di	19:45 - 21:15	Aufbau F 1	17.4. - 22.5.2007	Christian Voda	532
Di	19:45 - 21:15	Aufbau F 2	17.4. - 22.5.2007	Lisetta Schlögl	533



„Groß“ und „Auch schon groß“

Sa, 13. 1. – So 14. 1. 2007

10:00 – 12:00

Sportkletterzentrum Sektion Austria

Aktiv-Nr.: 550

Eltern Kind Kletterseminar!

Gemeinsam mit Ihren/Euren Kindern in die Welt der Vertikalen schnuppern.

TN: Max 8 EW / 8 KI

Kosten/Leistung: € 45,- / € 25,-

Leitung: Clemens, Lisetta

Austria - Trainingsgruppe

Wettkampfkader der Sektion Austria. Eintritt nur nach Absprache mit den Trainern, Aufnahme nur nach Aufnahmeprüfung. Leistungsorientiertes Training, Teilnahme an Wettkämpfen verpflichtend. Trainingsbeginn Oktober 2006, bis Mai 2007 (ausgenommen Schulferien). Quereinsteigen nur für aktive Wettkämpfer möglich.

Alle Teilnehmer müssen Mitglieder der Sektion Austria sein! (oder bei Eintritt werden!)

Kosten/Leistung: € 200,- (Kinder / Schüler 1) bzw.

€ 200,- (Jugend B /Jugend A) persönliche Betreuung durch die Trainer, Erstellen von persönlichen Leistungsprofilen und Trainingsplänen, gezieltes Wettkampfttraining, persönliches Coaching bei den Bewerben, Halleneintritt, Leihmaterial.

Leitung: Lisetta / Franz

Kurszeiten:

Tag	Kurszeit	Aktiv-Nr.
Jugend B / A:		517
Mo	17:00 - 18:30	
Do	16:30 - 18:00	
Kinder / Schüler:		518
Mo	17:00 - 18:30	
Do	16:30 - 18:00	