



T. Baumgartner

Klettersteig - Seminar 50+ Hohe Wand

Mo. 23.06.2008 - Di. 24.06.2008

Aktiv-Nr.: n080203

Bei diesem „Intensivkurs“ (im Gegensatz zu unserem umfassenden Klettersteig-Basiskurs) wollen wir an zwei intensiven Tagen die Grundlagen des Klettersteiggehens vermitteln:

Anseilen und richtige Selbstsicherung, Klettertechnik, alpine Gefahren, Tourenplanung. Mögliche Klettersteige: Währingersteig, Wildenauersteig, Steirerspur, Pittentaler,...

Leistungen: FB, LA

Kosten: 75,-

Leitung: Hofmann Peter

Anforderungen: T1-2, K1-2, Klettersteigerfahrung (A,B)

VB: Mi. 18.06.2008 18:30, **A:** Mo. 16.06.2008

Alpiner Basiskurs 50+ Austria-Hütte / Simony-Hütte, Dachstein

Sa. 21.06.2008 - Fr. 27.06.2008

Aktiv-Nr.: n080655

Die Grundschule des Bergsteigens!

Dieser Kurs versetzt Sie in die Lage, selbstständig schöne Berg- und Gletscherwanderungen mit leichten Gipfelklettereien sowie interessante Klettersteige zu bewältigen.

Kursprogramm:

Gehen in woglosem Gelände, auf Gletschern und auf steilen Schneefeldern, Seil- und Sicherungstechnik im Fels, auf Gletschern und auf Klettersteigen, Gehen mit Steigeisen und Pickel. Praxisgerechte Tipps über Tourenplanung, Orientierung, Wetterkunde, alpine Gefahren, umweltgerechtes Bergsteigen, u. v. a. m. runden das Programm ab.

Treffpunkt ist bei der Dachstein Südwandbahn. Auf der Austria-Hütte wird der erste Nachmittag mit Einführung und Materialkunde verbracht. Am Sonntag gehts nach der Auffahrt mit der Seilbahn über den Hallstätter Gletscher zur Simony-Hütte, wo wir den Rest dieser Kurswoche verbringen.

Unser Ausbildungszentrum, die Simony-Hütte, bietet ein ideales Kursgelände mit überdachtem Klettergarten, Übungsklettersteigen und zahlreichen Tourenmöglichkeiten in der Umgebung. Als Höhepunkt ist - sofern die äußeren Verhältnisse passen - die Besteigung des Hohen Dachsteins (2.995 m) vorgesehen.

Kosten/Leistungen: 275,- für FB, LA

Zusatzkosten: Hüttennächtigungen, Seilbahn

Leitung: Sieder Hubert

Anforderungen: T1, K2!, keine Bergerfahrung nötig.

VB: Di. 17.06.2008 18:00 Die Teilnahme an der VB ist verpflichtend (Leih-Materialausgabe)

A: Mi. 04.06.2008

Gymnastik & Reigentänze für Junggebliebene

Jeden Mo. 15:30 - 17:30 im Alpenvereinshaus.

Kosten: 5,-/ÖAV-MG; 6,-/Gäste

Fit und Kreativ

Skigymnastik und Konditionstraining BRG Vereinsgasse 21, 1020 Wien

Mi. (ausgen. schulfreie Tage) von 19:00 bis 21:00
Spielerisch und mit Musik, betreiben wir abwechslungsreiches Muskelaufbau- und Konditionstraining unter Verwendung diverser Handgeräte und Gymnastikbänder. Stretching verhindert Muskelschmerzen, auch wenn wir besonders fleißig trainiert haben. Komm zu uns und schau Dirs einmal an; übe gleich mit. Abschließend gibt es ein lustiges Basketballspiel und danach warme Duschen.

Mitgliederpreise:

77,- Saisonkarte, 43,- Zehnerblock, 22,- Fünferblock, 4,80 Einzelkarte, 5,80 Gästekarte für Nichtmitglieder

Leitung: Inge Kriebaum und ihr Team

Tel: 01/ 216 39 75 (0699-1025 1027) oder in der Servicestelle: 513 10 03

Wirbelsäulengymnastik

Jeden Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr, Saal 4
(ausgenommen schulfreie Tage)

Kosten: 5,50/Einheit-ÖAV MG; 6,50/Einheit-Gäste

Nordic Walking Wandertage Schlankmacher - Stimmungsmacher - „Anti Aging“

Jeweils Do: 13.12.2007,
2008: 10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 13.03., 27.03.,
10.04., 24.04., 08.05., 29.05., 12.06., 26.06.

Bei diesen geführten Nordic Walking Wanderungen rund um Wien geht es nicht um Sekunden und Minuten, sondern um das ideale Ganzkörpertraining in der Natur, um das Erproben und Umsätzen sämtlicher Techniken in unterschiedlichem Gelände, um Ausdauer, Kraft und Fitness.

Zielgruppe: Alle begeisterten Nordic WalkerInnen und solche, die es noch werden wollen
Mitzubringen: Eigene NW-Stöcke und bequeme Laufschuhe oder ähnliches

Kosten: 3,- **Leitung:** Elfi Hromek - NW-Guide

A: Tel. in der Sektion oder bei Elfi bis 2 Tage vorher!

Singen/Volkstanzen

Singen: jeden Mo. ab 19:00 im Alpenvereinshaus
Volkstanzen: jeden Di. ab 19:30 im Alpenvereinshaus

Kreativ - Workshops

Die genauen Daten und nähere Informationen zu allen Kursen entnehmen Sie bitte den regelmäßig erscheinenden AUSTRIA-NACHRICHTEN und der Vitrine in unserem Alpenvereinshaus.

Leitung: Zimmerhackl Elfi

Generation 50+

NEU!

Heuer haben wir auch spezielle Veranstaltungen für die Aktiven der Generation 50+ im Programm. Allerdings sind auch langjährig bewährte Kurse ein heißer Tipp! In Kleingruppen, geführt von unserem erfahrenen Instruktorenteam, können wir auch auf spezielle Bedürfnisse eingehen und genussvolle, lehrreiche Touren garantieren.

In diesem Sinne besonders empfehlen können wir: Skitourenbasiskurs: Seite 6, Aktiv-Nr.: n080001s Skifahrten mit Heinz Gmeiner, Franz Krenn, Freddy Marschoun: ab Seite 13.

Basiskurs Fels 50+ Hohe Wand

Fr. 13.06.2008 - So. 15.06.2008

Aktiv-Nr.: n080251s

Mit diesem Kurs wollen wir Kletter-Einsteigern die Grundbegriffe des Felskletterns näherbringen. Im Austria Kletterzentrum, im Klettergarten und in leichten Routen üben wir: Anseilen, Sicherungstechnik, einfachen Standplatzbau, Seilschaftsablauf und Abseilen.

Programm:

Di. Abend: Vorberechnung, Materialkunde, Knotenkunde, Anseilen (im KLZ)

Fr. Abend: Wiederholung Knotenkunde, Anseilen. (Gasthof Postl, Hohe Wand)

Sa.: Topropeklettern, Vorstiegsklettern, Seilschaftsablauf, Abseilen.

So.: Geführte Klettertouren (Schwierigkeiten an die Teilnehmer angepasst) oder selbständige Touren unter Aufsicht der Instrukturen.

Kosten/Leistungen: 85,- für FB, LA

Leitung: Cholewa Andreas

Anforderungen: T2, K1, keine Klettererfahrung notwendig

VB: Di. 10.06.2008 19:00, die Teilnahme an der VB ist verpflichtend, Sportgewand und evtl. vorhandene Kletterausrüstung mitnehmen!

A: Mi. 04.06.2008