

Hallenkletterkurse Sommersemester 2009

Kletterzentrum der Sektion Austria Neu gestaltet im Sommer 2008!

Rotenturmstr. 14, 1010 Wien
Tel.: 01 / 513 10 03 (abends DW 21)
www.alpenverein-austria.at

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.alpenverein-austria.at)

Oktober - April:

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

Kletterkurs „Bärenkinder“ (Minnis)

Kursinhalte:

Speziell auf die Altersklasse 5-6-Jährige abgestimmt:

Fördern des kindlichen Klettertriebes, gruppendynamische Spiele an der Kletterwand, Erkennen und Erlernen des eigenen Balancegefühls, Schulung der Motorik, gesichertes Klettern an der Vorstiegswand, viel Spaß und Spannung.

Kursdauer: Jeweils 5 Einheiten à 1,5 Std.

Teilnehmeranzahl:

ACHTUNG max. 8 Kinder pro Kurs!

Kosten/Leistung:

€ 58,- für Betreuung durch staatl. geprüfte Instruktoren, Halleneintritt und Leihmaterial (auch Kletterschuhe).

Kurszeiten:

Tag	Kurszeit	Anforderung	Kursdauer	Aktiv Nr.
Sa	10:00 - 11:30	Einsteiger	10.01.2009 - 21.02.2009	531
Sa	11:30 - 13:00	Fortgeschrittene	10.01.2009 - 21.02.2009	532

Eltern Kind Kletterseminar

Austria - 10:00 bis 12:00 Uhr f. OeAV-Mg
Sa. 21.03.2009 - So. 22.03.2009

Aktiv Nr.: n090545

Im Eltern- Kind Kletterseminar schnuppern Sie gemeinsam mit Ihren Kindern in die Welt der Vertikalen, erlernen Material- und Knotenkunde und die Sicherungstechnik zum Toprope- Klettern. Spaß und Spannung ist garantiert!

Leistungen:

Halleneintritt, LA (auch Kletterschuhe)

Kosten: 48,00 / 25,00

Anforderungen: Eltern mit Kindern (ab 6 Jahren)

A: Mi. 11.03.2009

Hallen-Kletterkurse für Kinder, Schüler und Jugendliche ab Jänner 2009

Bärenkinder:	5 bis 6 jährige
Kinder:	7 bis 9 jährige
Schüler:	10 bis 13 Jährige
Jugend:	14 bis 16 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!

Einsteiger (E):

Leiten und Fördern des natürlichen Klettertriebs 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):

Voraussetzung: Beherrschen der Sicherungstechnik für Toprope Klettern!

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

Fortgeschrittene 2 (F2):

Voraussetzung: Beherrschen von Sicherungstechnik und Klettern im Vorstieg!

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.

Teilnehmeranzahl: max. 6 Kinder/Jugendliche pro Kursleiter

Kosten/Leistung:

€ 100,- für 10 Einheiten zu 1,5 Stunden, Leitung durch staatl. geprüfte Instruktoren, Halleneintritt und Leihmaterial (auch Kletterschuhe)
Geschwisterrabatt auf Anfrage!

Tag	Kurszeit	Alter	Anforderung	Kursdauer	Aktiv Nr.
Mo	14:00 - 15:30	Kinder	E	12.01.09 - 23.03.09	521
Mo	15:30 - 17:00	Kinder	F1	12.01.09 - 23.03.09	522
Mo	15:30 - 17:00	Schüler	F1	12.01.09 - 23.03.09	523
Di	15:00 - 16:30	Kinder	F1 + F2	13.01.09 - 24.03.09	524
Di	15:00 - 16:30	Jugend	E	13.01.09 - 24.03.09	525
Di	16:30 - 18:00	Jugend	F1	13.01.09 - 24.03.09	526
Di	16:30 - 18:00	Schüler	F1	13.01.09 - 24.03.09	527
Do	15:00 - 16:30	Schüler	E	15.01.09 - 26.03.09	528
Do	16:30 - 18:00	Jugend	F1 + F2	15.01.09 - 26.03.09	529



Hallenkletterkurse für Erwachsene ab Jänner 2009

Die Kletterkurse der Sektion Austria sind in vier Leistungsklassen mit folgenden Inhalten eingeteilt:

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)

Voraussetzung: Kletterniveau UIAA-Schwierigkeitsgrad 4, Sicherungstechnik für Topropeklettern. Verbesserung der Bewegungsabläufe, komplexere Klettertechniken, technikorientiertes Bouldern, Training des sicheren Vorstiegskletterns, Sturztraining.

Fortgeschrittene 2 (F2):

Voraussetzung: Kletterniveau UIAA-Schwierigkeitsgrad 5, Sicherungstechnik für Vorstiegsklettern. Perfektionierung der Kletterbewegungen (Eindreihen, Hooken, Ägypter), Dynamos, Dachklettern,

Ausbau des persönlichen Bewegungsrepertoires, Bewegungsplanung, Routenplanung und Projektklettern, Lösen von Boulderproblemen.

Boulder:

Dieser Kurs richtet sich an die „seilfreien“ Kletterer, welche die Bewegungslehre und den Bewegungsablauf des Boulderns erlernen möchten. Maximalkraft, Freude an der Bewegung und viel Humor sind gefragt!

Kosten / Leistung:

€ 140,- / 120,- für 10 Einheiten zu je 1,5 Stunden, Leitung durch staatlich geprüfte Instruktooren oder Bergführer, Halleneintritt und Leihmaterial (auch Kletterschuhe), jeweils max. 8 Teilnehmer pro Leiter.

AktivNr.: 508, 509:

€ 100,- für Studenten mit gültiger Inskriptionsbestätigung

€ 140,- für reguläre Teilnehmer

AktivNr.: 514, 515:

€ 95,-/75,- für 5 Einheiten zu je 2 Stunden, inkl. Eintritt und Leihmaterial (auch Kletterschuhe)

Tag	Kurszeit	Kursart	Kursdauer	Aktiv Nr.
Mo	17:00 - 18:30	E	12.01.09 - 23.03.09	501
Mo	17:00 - 18:30	E	12.01.09 - 23.03.09	502
Mo	18:30 - 20:00	F1	12.01.09 - 23.03.09	503
Mo	18:30 - 20:00	F2	12.01.09 - 23.03.09	504
Di	18:00 - 19:30	F1	13.01.09 - 24.03.09	505
Di	19:30 - 21:00	E	13.01.09 - 24.03.09	506
Di	19:30 - 21:00	F2	13.01.09 - 24.03.09	507
Mi	08:30 - 10:00	E - Student	04.03.09 - 20.05.09	508
Mi	10:00 - 11:30	F1 - Student	04.03.09 - 20.05.09	509
Do	07:30 - 09:00	E - Get Up	15.01.09 - 26.03.09	510
Fr	09:00 - 10:30	Boulder	16.01.09 - 27.03.09	511
Fr	17:30 - 19:00	E	16.01.09 - 27.03.09	512
Fr	17:30 - 19:00	F1	16.01.09 - 27.03.09	513
Fr	19:00 - 21:00	F1 - Kompakt**	16.01.09 - 20.02.09	514
Fr	19:00 - 21:00	E - Kompakt**	16.01.09 - 20.02.09	515



Erwachsene: Wochenend-Seminare ab Jänner 2009

Kosten / Leistung:

€ 48,- / 37,- für 2 Einheiten zu je 2 Stunden, Leitung durch staatlich geprüfte Instruktooren oder Bergführer, Halleneintritt und Leihmaterial (auch Kletterschuhe), jeweils max. 8 Teilnehmer pro Leiter.

Monat	Termin	Dauer	Kursart	Akt.Nr.
Jänner	24./25.01.	19:00-21:00	E	541
Februar	14./15.02.	19:00-21:00	E	542
Februar	21./22.02.	19:00-21:00	E	543
März	07./08.03.	19:00-21:00	E	544

50

JAHRE
 FERIENDORF
 ZUM STÖRRISCHEN
ESEL
 KORSIKA 1959-2009

Trauminsel Korsika

Patronat ÖAV Bezirk Dornbirn

SONNE, BERGE UND MEER

Gemeinsam wandern, radfahren, bergsteigen . . . und dann ein erfrischendes Bad im Meer

- Direktflüge ab vielen österreichischen und deutschen Flughäfen
- Vielseitiges Wander-, Rad- und Aktivprogramm
- Familienfreundliche Kinderermäßigung

Mehr Informationen auf www.rhomberg.at
Rhomberg reisen, Tel. 05572 22420-52

rhomberg
 mehr vom Leben