



PROGRAMM

- 8:00-23:00 Uhr** **OPEN DOORS – freier Eintritt in der Kletterhalle**
-20% Aktion auf Wert- und Zeitkarten (Jahres- und Halbjahreskarten)
- 10:00-18:00 Uhr** **Boulder- und Seilkletterstation für Kinder (durchgehend)**
- Ab 10:00 Uhr** **Schnupperkurse für Kids ab 7 Jahren, Anmeldung vor Ort**
Beginn: 10:00, 11:30, 13:00, 14:30 Uhr
- Ab 11:30 Uhr** **Schnupperkurse Eltern+Kind Klettern / Jugendliche, Anmeldung vor Ort**
Beginn: 11:30, 15:30 Uhr
- Ab 12:30 Uhr** **Schnupperkurse Erwachsene, Anmeldung vor Ort**
Beginn: 12:30, 14:00, 15:30, 17:00 Uhr
- 10:00-18:00 Uhr** **Boulderparkour – Gewinne tolle Preise!**
- 15:30 Uhr** **Workshop: Sicher Klettern, bitte Online voranmelden**
- 16:00+17:30 Uhr** **Workshop: Genügend Kraft, bitte Online voranmelden**

Infos zu den Programmpunkten:

Für **Schnupperkurse** ist **keine Voranmeldung** notwendig. Einfach vor Ort in die gewünschte Kursliste eintragen.

Für **Workshops** bitte **online voranmelden**: <https://www.climbonmarswiese.at/kletterkurse/> unter Erwachsene - Workshops Jahresfeier.

Schnupperkurse: Keine Voranmeldung erforderlich. Diese Einheit bietet einen Einblick in die Welt des Kletterns! Dabei wärmt ihr zunächst gemeinsam im Boulderbereich auf. Unsere Trainer verraten euch ein paar Tricks zur Klettertechnik. Anschließend bekommt ihr Leihmaterial (Kletterschuhe und Gurt). In Teams und unter Anleitung könnt ihr dann eure ersten Meter am Seil die Wand emporklettern.

Workshop – Genügend Kraft: Beim Klettern geht euch viel zu schnell die Kraft aus? Ihr liebäugelt schon länger mit Campusboard, Steckbrett und Co.? Habt aber keinen Plan wie, was und wo? Dann lasst euch von unseren Trainern zeigen wie es geht. Mit dem richtigen Training und der perfekten Technik wird man nicht nur stärker, sondern spart sich auch noch Kraft.

Workshop – Sicher Klettern: Jede Menge Sicherungsgeräte – Aber welches soll ich verwenden? Zu viel Gewichtsunterschied zwischen Kletternden und Sichernden – was kann ich tun? Sicher im Vorstieg unterwegs – Wie kann ich Unfälle vermeiden?

Essen & Trinken: In der Kletterhalle erwartet euch wieder Effi an unserer charmanten „Hausbar“. Toasts allerlei, Limos & Bier sollen euch zwischendurch stärken. Und natürlich Geburtstagskuchen!



**Raiffeisen
Meine Bank**



alpenverein
gebirgsverein

climb.on
marswiese
DIE KLETTERHALLE IM GRÜNEN