

5-JAHRESFEIER

Samstag, 24. September - Programm

- 8:00 – 23:00 Uhr** OPEN DOORS – freier Eintritt in der Kletterhalle
-25% Aktion auf Wert- und Zeitkarten (Jahres- und Halbjahreskarten)
- 10:00 – 16:00 Uhr** Boulder- und Seilkletterstation für Kinder
- Ab 10:00 Uhr** Schnupperkurse für Kids ab 7 Jahren, zu jeder zweiten Stunde, Anmeldung vor Ort
- Ab 11:00 Uhr** Schnupperkurse Erwachsene, zu jeder zweiten Stunde, Anmeldung vor Ort
- 10:00 – 18:00 Uhr** Boulderparkour – Gewinne tolle Preise
- Ab 14:00 Uhr** Sicher Klettern - Tour des Österreichischen Alpenvereins
Anmeldung zu den Workshops: <http://bit.ly/2cc4oZJ>
- 16:00 + 18:00 Uhr** Workshop: Genügend Kraft..., Anmeldung vor Ort

Infos zu den Programmpunkten:

Schnupperkurse: 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). Gutes Sichern muss geübt sein! Eure Trainer erklären euch, auf was es ankommt. In Teams und unter Kontrolle und Anleitung der Trainer könnt ihr dann eure ersten Meter am Seil die Wand empor klettern.

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 wies geht. Mit dem richtigen Training und der perfekten Technik wird man nicht nur stärker sondern spart sich auch noch Kraft.



Sicher Klettern - Tour des AV ist eine Initiative des Alpenvereins zur Unfallprävention im Klettersport.

- **Gerätetest, Sicher Sichern – Check:** Verschiedene Sicherungsgeräte ausprobieren, Sturz halten am Sturzsimulator
- **Workshop:** Richtiges Partnersichern, Sturztraining, Partnercheck
→ *Anmeldung erforderlich, begrenzte Anzahl von Plätzen!*
- **Safety Coaching - Feedback durch Trainer:** Besucher der Kletterhalle bekommen ein Feedback zu ihrer persönlichen Sicherungstechnik.



Raiffeisen
Meine Bank



alpenverein
gebirgsverein



alpenverein
gebirgsverein



risk'n'fun
ALPINE PROFESSIONALS

climb.on
marswiese
DIE KLETTERHALLE IM GRÜNEN