

KURSE

1. Klettern für Kinder und Jugendliche

1.1 Kletterkurse für Kinder

Kinderkletterkurse, spielerisch das Klettern näher bringen.

Im Mittelpunkt stehen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erleben an der Kletterwand. Die Eckpunkte sind die Freude am gemeinsamen Erleben und die Übernahme an Verantwortung und das Gewinnen von Vertrauen.

Ob Vorschule, Volksschule oder Unterstufe, die Kinderkurse im Kletterzentrum Marswiese bieten den idealen Rahmen in denen Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und spielerisch die Welt des Kletterns entdecken und erlernen können.

1.1.1 Schnupperkurse Volksschule

Inhalte: Auf die Kinder erwartet der erste Schritt in die Welt des Kletterns. Das erste Anlegen eines Klettergurts der Umgang mit Sicherungsgeräten und Seilen. Die ersten Versuche in der Vertikalen, spielerisch ohne jeden Druck und Zwang.

Alter: 6 – 10 Jahre

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Gruppengröße: 5-8 TN / KursleiterIn

Dauer: 1x1,5h

Kosten:

Termine:

1.1.2 Vorschulalter

Inhalte: Aufwärmspiele, Klettern lernen spielerisch und abwechslungsreich, Koordinationsschulung. Die Kinder entwickeln und verbessern unter der Anleitung der KletterbetreuerInnen ihre motorische Fähigkeit beim Spielen. Klettern im Toprope, Erfahrung mit der Höhe ohne jeden Druck und Zwang.

Alter: 4 – 5 Jahre

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Dauer: 10x1,0h

Kosten:

Termine:

1.1.3 **Volksschule 1**

Inhalte: Spielerisches Aufwärmen und spielerischer Zugang zum Klettern. Die Kinder entwickeln und verbessern unter der Anleitung der KletterbetreuerInnen an der Kletterwand spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten. Klettern im Top Rope, Erfahrung mit der Höhe ohne Druck und Zwang. Erlernen von Verantwortung und Vertrauen.

Alter: 6 – 7 Jahre

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

1.1.4 **Volksschule 2**

Inhalte: Spielerisches Aufwärmen und spielerisches Erlernen der Klettertechnik. Erfahrung mit der Höhe, Erlernen der Sicherungstechniken im Toprope, erfahren von Verantwortung und Vertrauen.

Alter: 8 – 10 Jahre

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

1.1.5 **Schnupperklettern Unterstufe**

Inhalte: Spielerisches Kennenlernen des Sportkletterns, Einführung in die Klettertechnik, Verwendung der Kletterausrüstung, Seilklettern im Toprope.

Alter: 10 – 14 Jahre

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Dauer: 1x1,5h

Kosten:

Termine:

1.1.6 **Unterstufe 1**

Inhalte: Spielerisches Aufwärmen, Erlernen der Klettertechnik an der Boulder- und Seilwand. Seilklettern und Sichern im Toprope und eventuell erste Versuche im Vorstieg.

Alter: 10 – 14 Jahre

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

1.1.7 Unterstufe 2

Inhalte: Aufbauend auf den Inhaltten des Kurses für Unterstufen 1 wird die Klettertechnik weiter verbessert. Die Sicherungs- und Seiltechnik für den Vorstieg wird erlernt.

Alter: 10 – 14 Jahre

Vorkenntnisse: Ein vorhergehender Besuch eines Kletterkurses (etwa Unterstufe 1) wird empfohlen

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

1.2 Kletterkurse für Jugendliche

1.2.1 Schnuppern Oberstufe

Inhalte: Erster Einstieg in das Sportklettern, Kennenlernen von Bouldern und Seilklettern, Grundtechniken des Steigen und Greifens, erste Kletterversuche an der Wand im Toprope.

Alter: 14 – 17 Jahre

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 1x1,5h

Kosten:

Termine:

1.2.2 Oberstufe 1

Inhalte: Erlernen der Grundlage der Klettertechnik (Steigen und Greifen, Eindrehen) an der Boulder- und Seilwand. Seilklettern und Sichern im Toprope und eventuell erste Versuche im Vorstieg.

Alter: 14 – 17 Jahre

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

1.2.3 Oberstufe 2

Inhalte: Weitere Verbesserung der Klettertechnik (Eindrehen, Hooken, Manteln, dynamisches Klettern), Sichern und Klettern im Vorstieg, Vorstiegstaktik Sturztraining.

Alter: 14 – 17 Jahre

Vorkenntnisse: Der vorhergehende Besuch des Kletterkurses Oberstufe 2 oder eines ähnlichen Kurses wird empfohlen

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

2. Klettern für Erwachsene

2.1 Schnuppern Erwachsene

Inhalte: Erster Kontakt mit der faszinierenden Sportart Klettern. Wichtigste Informationen zur Nutzung der Kletterhalle, Ausrüstung und erster Einstieg in das Bouldern und Klettern mit Seil.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich

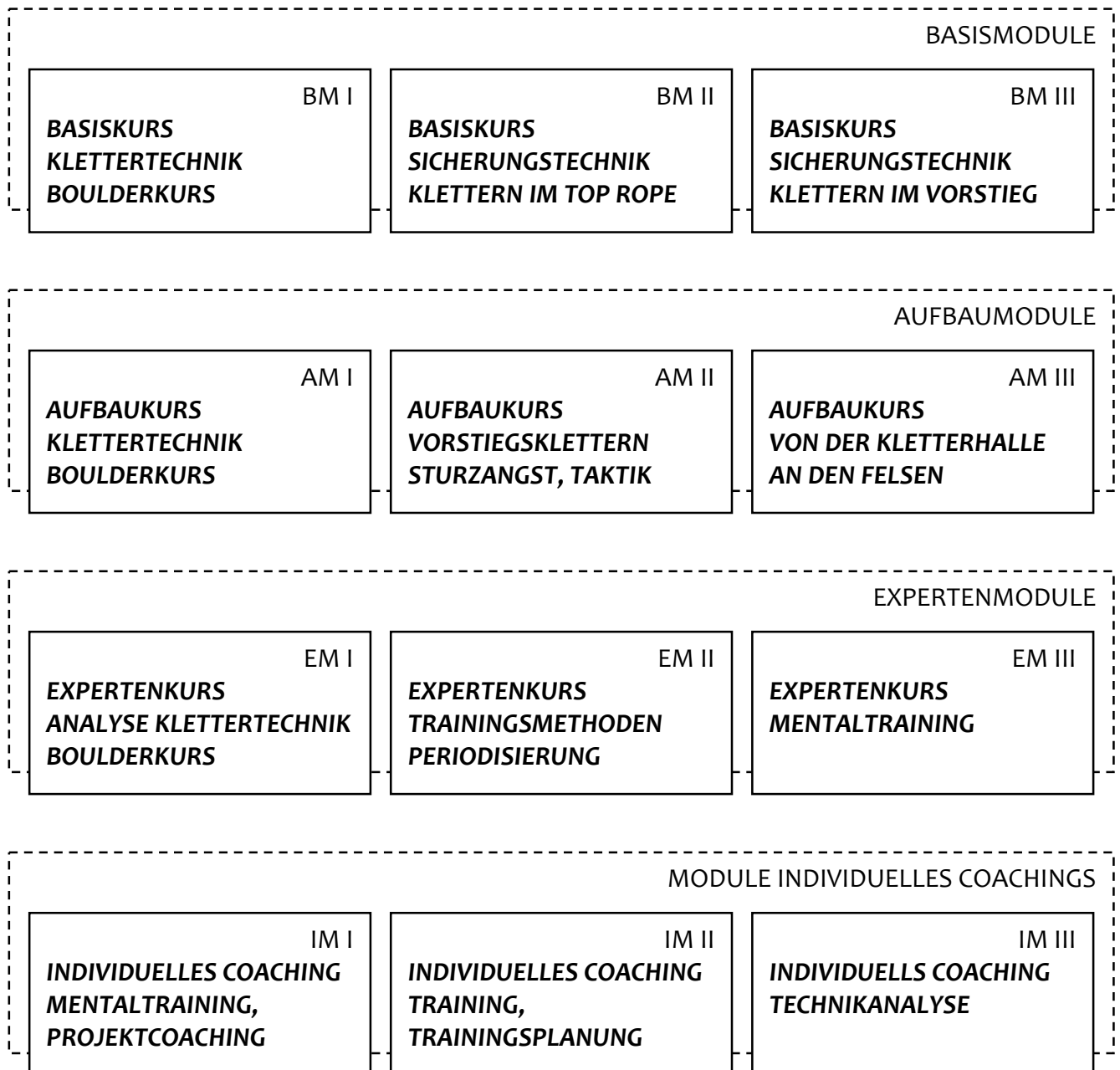
Dauer: 1x1,5h

Kosten:

Termine:

2.2 Modulare Kurse

Neben den „klassischen“ Kletterkursen die über zehn Einheiten je 90min aufbauend von Anfänger bis Fortgeschrittene das jeweilige Kletter-, Trainings- und Seiltechnische Know-how vermitteln gibt es auch ein „modulares“ Kursangebot. Diese modularen Kurse gliedern sich in Basis-, Aufbau- und Expertenmodulen. Jedes dieser Module beinhaltet drei eigenständige Kurse zu je einen halben bis ganzen Tag. Thematisch sind diese Kurse klar umrissen und reichen von Klettertechnik über Seiltechnik bis zu Mentaltraining und Individualcoaching.



2.2.1 BASISMODULE

2.2.1.1 **Basismodul I Klettertechnik im Boulderbereich**

Inhalte: Steige- und Greiftechnik, Körperposition, frontales- und eingedrehtes Klettern. Es wird ausschließlich im Boulderbereich, ohne Seilsicherung geklettert.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.1.2 **Basismodul II Sicheres Klettern im Top Rope**

Inhalte: Kennenlernen der Kletterausrüstung und Sicherungstechnik. In diesem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen ein sicheres und selbstständiges Klettern im Toprope.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich, der Besuch des Basiskurs Modul I (Klettertechnik) wird empfohlen.

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.1.3 **Basismodul III Einstieg in das Vorstiegsklettern**

Inhalte: In diesem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen ein das sichere und selbstständige Klettern im Vorstieg. Dazu gehören der richtige Einhängen der Zwischensicherungen, Umgang mit verschiedenen Sicherungsgeräten, Sicherungstechnik und Sturzverhalten. Einfache Methoden der Psychoregulation.

Alter: ab 18 Jahre

Vorkenntnisse: Erfahrung im Top Rope Klettern wird voraus gesetzt. Der Besuch der Basismodule I und II wird empfohlen.

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.2 AUFBAUMODULE

2.2.2.1 **Aufbaumodul I Umgang mit Vorstiegssturzangst**

Inhalte: Dieses Modul richtet sich an alle die bereits Erfahrung im Vorstiegsklettern haben, jedoch nicht an ihre Sturzgrenze trauen. Nach einer kurzen Wiederholung der Sicherungstechnik werden psychoregulative Techniken geübt und im Vorstieg angewandt.

Alter: ab 18 Jahre

Vorkenntnisse: Erfahrung im Vorstiegsklettern wird voraus gesetzt. Der Besuch des Basismodule III wird empfohlen.

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.2.2 Aufbaumodul II Klettertechnik für Fortgeschrittene

Inhalte: Ziel dieses Boulderkurses ist das Erlernen von Spezialtechniken, die Analyse der Kletterphasen und Verbesserung der Bewegungsvorstellung.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Der Besuch des Basismodul I bzw. vergleichbare Erfahrung wird empfohlen.

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.2.3 Aufbaumodul III von der Kletterhalle in den Klettergarten

Inhalte: Ziel ist der Übergang von der Kunstwand zum Felsen. Ausrüstung, Verhalten und Gefahren im Klettergarten, Vorstiegs- und Sturztraining

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Der Besuch des Basis- und Aufbaumodule bzw. vergleichbare Erfahrung werden empfohlen.

Dauer: 1x8h

Kosten:

Termine:

2.2.3 EXPERTEN MODULE

2.2.3.1 Expertenmodul I Analyse der Klettertechnik

Inhalte: *Power is nothing without Control.* Ziel ist es eingeschliffene Fehler in der Klettertechnik auch mittels Videoanalyse zu erkennen und durch gezielte Übungen zu verbessern.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Der Besuch dieses Moduls empfiehlt sich für erfahrene KletterInnen.

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.3.2 Expertenmodul II Trainingsmethoden, Periodisierung

Inhalte: In diesem Modul werden individuelle Makro- und Mikrozyklen erarbeitet und die entsprechenden Trainingsmethoden ausprobiert.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Der Besuch dieses Moduls empfiehlt sich für KletterInnen mit mehreren Jahren Kletter- und Trainingserfahrung.

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.3.3 Expertenmodul III Mentaltraining

Inhalte: *Setze dir deine Grenzen und du wirst an ihnen scheitern.* In diesem Modul dreht sich alles um die mentale Stärke beim Klettern. Lähmenden Angst

vor dem Stürzen, selbst auferlegten Leistungsdruck oder Motivation und welche Mentaltechniken wie eingesetzt werden.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Der Besuch dieses Moduls empfiehlt sich für erfahrene KletterInnen.

Dauer: 1x4h

Kosten:

Termine:

2.2.4 INDIVIDUELLES COACHING

2.2.4.1 Modul Individuelles Coaching I Mentaltraining, Projektcoaching

Inhalte: Von Umgang mit Sturzangst über die Erarbeitung individueller psychoregulativer Techniken bis zum Coaching von Projekten In- und Outdoor. Individuelle Betreuung für Einzelpersonen oder Kleingruppen.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Wird im persönlichen Kontakt abgeklärt

Dauer: nach Vereinbarung

Kosten:

Termine:

2.2.4.2 Modul Individuelles Coaching II Training, Trainingsplanung

Inhalte: Nach Erhebung der konditionellen IST Zustandes und Zieldefinition wird ein individueller Trainingsplan erstellt und die Trainingplan zusammen gestellt.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Wird im persönlichen Kontakt abgeklärt

Dauer: 2x2h

Kosten:

Termine:

2.2.4.3 Modul Individuelles Coaching III Technikanalyse

Inhalte: Mittels Videoanalyse und Testbouldern werden die klettertechnischen Stärken und Schwächen erhoben und ein spezifisches Techniktraining erstellt.

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Wird im persönlichen Kontakt abgeklärt

Dauer: 2x2h

Kosten:

Termine:

2.3.1 Kletterkurs Anfänger

Inhalte:

Allgemein

Grundlagen der Klettertechnik (Steigen und Greifen, Körperpositionieren, Bewegungsvorstellung), Taktik (Analysieren von Bouldern und Routen, selbiges Boulder gestalten), Seiltechnik (Kennenlernen der Ausrüstung, Umgang mit Sicherungsgeräten im Toprope).

Details

Klettertechnik

Tritttechnik: Antrittsbereiche des Schuhs, Fersenstellung, Trittwechsel, Unbelastetes Antreten, Bewegungsumfang im Fußbereich

Greifen: Grifftypen, Greifarten

Körperpositionieren: Frontale Körperposition, Eingedrehte

Körperposition, optimale Belastungsrichtung (Grundlagen der Zug- und Schubarbeit), Gleichgewicht, Stabile Körperposition (vermeiden offene Türe)

Einführung in die Standardbewegung

Taktik

Lesen von Bouldern und Routen

Bewegungsvorstellung im Bezug auf die Standardbewegung,

Bewegungsbeobachtung

Seiltechnik

Einführung in die Kletterausrüstung (Normen, Materialkunde, Anwendung und Grenzen), Kennenlernen und Umgang mit verschiedenen aktuellen Sicherungsgeräten (HMS, Tuber, Hybrid- bzw. Halbautomaten), Sichern im Toprope, Stürzen und dynamisches Sichern im Toprope

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

2.3.2 Kletterkurs Leicht Fortgeschrittene

Inhalte:

Allgemein

Verfeinern der Fuß- und Grifftechnik, optimale Körperposition, spezielle Klettertechniken, Bewegungsvorstellung, Erlernen des Kletterns im Vorstieg

Details

Klettertechnik

Tritttechnik: Präzises Steigen (unbelastetes Ansteigen), Reibungsklettern

Grifftechnik: Hängendes und aufgestelltes Greifen, schnelles und weiches Greifen

Körperpositionierung: Frontaler Schulterzug, Eingedreht – Ägypter, Über- und Unterkreuzen

Spezielle Klettertechnik: : Piaz, Mantle, Foothook, Dynamisches Greifen (Todpunkt).

Taktik

Bewegungsvorstellung (Bewegungsumfang und Raum),
Bewegungspräzision, Analyse der Phasenstruktur (Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase), Einnehmen und Nutzen von Rastpunkten / Schütteln, Tempowechsel

Seiltechnik

Seileinhängen, Toprope und Einstieg ins Vorstiegsklettern inklusive Sturztraining

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Der vorhergehende Besuch des Anfängerkurses oder entsprechende Vorerfahrung wird empfohlen (in der Kletterhalle sollte eine Route im Schwierigkeitsgrad 5 ohne Rasten im Toprope sicher bewältigt werden).

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

2.3.3 Kletterkurs Fortgeschritten

Inhalte:

Allgemein

Spezielle Klettertechniken (Dynamisches Klettern, Körperschwung, Impulsübertragung), Routenanalyse und Taktik für Projektklettern
Bewegungsvorstellung; Taktik beim Projektklettern, spezielles Sturztraining und Vorstiegsklettern an der Sturzgrenze, Konditionstraining (Periodisierung des Trainings, Maximalkraft und Kraftausdauer)

Details

Klettertechnik

Greifen: Schnelles und weiches Greifen

Standardbewegung: Körperschwung, Dynamische Klettertechnik, Impulsübertragung und Bewegungskette, Bewegungspräzision unter Ermüdung und Stress

Taktik

Routenlesen für On Sight- Begehung, Rhythmus und Tempo, Wahl der der Rast-, Schüttel- und Einhängpositionen, Wahl der richtigen Technik, Planen und Merken der Routen, Mentaltraining, Entspannungs- bzw. Aktivierungstechniken

Seiltechnik

Klettern bis an die Sturzgrenze, spezielles Sturztraining, Optimierung der Klinktechnik

Konditionstraining

Periodisierung, spezielle Trainingsmethoden für lokale Ausdauer, Maximalkraft und Kraftausdauer

Alter: ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: Der vorhergehende Besuch des Kurses für leicht Fortgeschrittene oder entsprechende Vorerfahrung wird empfohlen (Kletterniveau (Rotpunkt in der Halle) Schwierigkeitsgrad 7 [6b]).

Dauer: 10x1,5h

Kosten:

Termine:

3. Klettern für Eltern

Für (alleine erziehende) Eltern mit kleinen Kindern ist schwer die Kinder zu betreuen und dennoch Sport zu betreiben. Für alle die einen AnfängerInnen oder leicht Fortgeschrittenen Kurs besuchen wollen, oder einfach nur unbeschwert wieder selbstständig klettern gehen wollen bieten wir unter der Woche zwei Vormittagstermine mit Kinderbetreuung an. Je nach Witterung werden Spiele in unserer Mehrzweckhalle oder im Freien unternommen.

Unsere Kletterhalle ist Teil des Sportzentrums Marswiese mit Leichtathletik Laufbahn, Fußball-, Tennis- und Beachvolleyballplätzen. Wenn ihre Kinder ihre Leidenschaft für das Klettern nicht teilen, dann informieren wir sie gerne über zeitgleiche Kursmöglichkeiten in unserem Sportzentrum.

Zudem ist das Sportzentrum Marswiese mitten im Wienerwald gelegen und bietet damit hervorragenden Möglichkeiten zum Laufen und Fahrten mit dem MB oder Spaziergänge und Spiele mit ihren Kindern.

3.1 Kinderbetreuung für selbstständiges Klettern

Wir betreuen die Kinder im Alter von vier bis sechs und ermöglichen den Eltern ein entspanntes selbstständiges Klettern

3.2 Kombiangebot für Familien

Während die sie selbstständig klettern gehen oder einen unserer Kletterkurs besuchen nehmen ihre Kinder Tennis-, Volleyball- oder Fußballunterricht

4. TrainerInnenstunden

Individuelle Betreuung für Einzelpersonen oder Kleingruppen

- Schnupperklettern
- Richtiges Sichern im Toprope und Vorstieg
- Klettertechnik für alle Niveaus

5. Schulklassen

Paket enthält Eintritt, Leihhausrüstung und fachliche Betreuung durch einen Übungsleiter

6. Teambildung, Incentive

- Incentive: Klettern für Firmen und Gruppen unter fachkundiger und motivierender Anleitung
- Teambildung
Klettern fördert Verantwortung für und Vertrauen in den anderen
Wir stellen gerne ein individuelles Paket für sie zusammen

Gutscheine

Schnupperklettern

Schenken sie eine individuelle Trainerstunde

Paket enthält Eintritt, Leihhausrüstung und KletterlehrerInn

Kombiangebot – Ein Tag Slacklinen, Klettern und Yoga

GESUNDHEIT

Klettern als Gesundheitssport

Klettern und Yoga

Physiotherapeutisches Klettern

Psychotherapeutisches Klettern