

rockarena
kletterhalle meran



Kletterkurse

Herbst 16 bis Sommer 17

► Sektion Meran

Berge erleben



KINDER

5 – 6 Jahre

Jg: 2010 - 2011

► **Miniklettern: zusammen mit AVS Marling und Algund**

Spielerisch und erlebnisorientiert werden Kinder zum Klettern animiert. Hier wird an Turngeräten gekraxelt, geschwungen, balanciert und an der Kletterwand mutig hochgestiegen.

Voraussetzungen: keine

Herbst - Winter:

Montag	10. Okt. – 27. März	15.45 – 17.00 Uhr	21x	MK-1
	Ort: Sporthalle Mittelschule Algund			
	Beitrag: € 120			
Freitag	14. Okt. – 31. März	15.30 – 16.45 Uhr	20x	MK-2
	Ort: Sporthalle Grundschule Marling			
	Beitrag: € 115			

2x Schnuppern mit Voranmeldung möglich!

7 – 9 Jahre

Jg: 2007 - 2009

► **Basiskurs**

Dies ist der richtige Kurs für jene abenteuerlustigen Kinder, die alles was zum Sportklettern dazugehört in spielerischer und sicherer Form kennen lernen wollen.

Voraussetzungen: keine

Herbst - Frühling:

Montag	03. Okt. – 08. Mai	15.00 – 16.30 Uhr	26x	Ki-1
	Beitrag: € 170			
Freitag	07. Okt. – 12. Mai	15.00 – 16.30 Uhr	26x	Ki-2
	Beitrag: € 170			

ab Frühling:

Montag	23. Jän. – 08. Mai	15.00 – 16.30 Uhr	13x	Ki-3
	Beitrag: € 90			
Freitag	27. Jän. – 12. Mai	15.00 – 16.30 Uhr	14x	Ki-4
	Beitrag: € 95			

2x Schnuppern mit Voranmeldung möglich!

► **Folgekurs**

Geeignet für all jene Kids, die vom Klettern begeistert sind. Hier können sie so richtig Höhenluft schnuppern, Action erleben und natürlich viel, viel klettern.

Voraussetzungen: abgeschlossener Basiskurs, eigene Kletterschuhe oder Saisonsausleihe

Herbst - Frühling:

Montag	03. Okt. – 08. Mai	15.00 – 16.30 Uhr	26x	Ki-5
	Beitrag: € 170			
Freitag	07. Okt. – 12. Mai	15.00 – 16.30 Uhr	26x	Ki-6
	Beitrag: € 170			

JUGENDLICHE

10 – 13 Jahre

Jg: 2003 - 2006

► Basiskurs

Teenies aufgepasst! Wenn ihr alles, was zum Klettern dazugehört kennen lernen wollt, seid ihr hier goldrichtig. Ihr lernt, wie man sicher und gekonnt hoch hinaufkommt und sich wieder abseilt.

Voraussetzungen: keine

Herbst - Frühling:

Montag	03. Okt. – 08. Mai	15.30 – 17.00 Uhr	26x	Ju-1
--------	--------------------	-------------------	-----	------

Beitrag: € 170

Freitag	07. Okt. – 12. Mai	15.30 – 17.00 Uhr	26x	Ju-2
---------	--------------------	-------------------	-----	------

Beitrag: € 170

► Folgekurs

Dich hat das „Kletterfieber“ gepackt? Hier wird nicht nur gekraxlt, sondern auch gebouldert und die Technik verfeinert.

Voraussetzungen: abgeschlossener Basiskurs, eigene Kletterschuhe oder Saisonsausleihe

Herbst - Frühling:

Mittwoch	05. Okt. – 10. Mai	17.15 – 18.45 Uhr	28x	Ju-3
----------	--------------------	-------------------	-----	------

Beitrag: € 180

► AVS Klettergruppe

Diese Gruppe ist für all jene gedacht, die bereits einen Folgekurs besucht haben und regelmäßig zum Klettern kommen möchten. Gemeinsam wird trainiert und „gemoved“.

Voraussetzungen: Begeisterung und Einsatz, Absprache mit den Trainern, eigene Kletterschuhe oder Saisonsausleihe

Herbst - Frühling:

Montag	03. Okt. – 08. Mai	16.45 – 18.15 Uhr	und/oder
--------	--------------------	-------------------	----------

Donnerstag	06. Okt. – 11. Mai	17.15 – 18.45 Uhr	
------------	--------------------	-------------------	--

1x pro Woche

Beitrag	Montag	€ 170	26x	
	Donnerstag	€ 165	25x	AVS-1x

2x pro Woche

Beitrag	je Semester	€ 160	51x	AVS-2x
---------	-------------	-------	-----	--------



JUGENDLICHE

14 – 19 Jahre

Jg: 1998 - 2002

► Jugendtraining

Du bist vom Klettern fasziniert und möchtest diese Sportart regelmäßig betreiben? Hier wirst du mit gezielten Technikübungen, Kraft- und Ausdauertraining beim Bouldern und Routenspulen bald höhere Schwierigkeitsgrade knacken.

Voraussetzungen: Sichern im top-rope, eigene Kletterschuhe oder Saisonsausleihe

Herbst - Frühling:

2x pro Woche:

Montag	26. Sept. – 22. Mai	18.15 – 20.15 Uhr	und	
Freitag	30. Sept. – 26. Mai	17.30 – 19.30 Uhr	58x	JT-2x

Beitrag: € 160 je Semester

1x pro Woche:

Freitag	07. Okt. – 12. Mai	18.15 – 20.00 Uhr	26x	JT-1x
---------	--------------------	-------------------	-----	-------

Beitrag: € 170

► Kletterteam

Das Kletterteam ist für unsere motiviertesten Nachwuchskids gedacht, die Spaß am regelmäßigen Training und an Wettbewerben haben. Die Gruppen werden in Kids, U12-14 und U16-20 unterteilt. Voraussetzungen: Absprache mit den Trainern, Begeisterung und Einsatz, Teilnahme am Juniorcup, eigene Kletterausrüstung



Für die gesamte Kursdauer ist es möglich eigene Kletterschuhe auszuleihen:

€ 30 Saisonsausleihe + € 20 Kautions



SOMMERPROGRAMM

1x Hochseilgarten

► Sommercamp: 7 - 13 Jahre

Den ganzen Tag Action! Am Vormittag, je nach Wetterlage klettern wir in der Kletterhalle oder im Klettergarten, am Nachmittag unternehmen wir Dinge, die dir sicher gefallen werden: schwimmen, Spiel & Spaß. Da hat die Langeweile keine Chance!
Voraussetzungen: keine

Zeitraum	17. Juli – 21. Juli	9.00 – 17.30 Uhr	5x	Camp-1
Zeitraum	24. Juli – 28. Juli	9.00 – 17.30 Uhr	5x	Camp-2
Zeitraum	07. Aug. – 11. Aug.	9.00 – 17.30 Uhr	5x	Camp-3
Zeitraum	31. Juli – 04. Aug.	Zusatztermin bei großer Nachfrage		
Ort	Kletterhalle und Klettergärten um Meran			
Beitrag	€ 115			

Weitere Angebote

► Kindernachmittag (bis 13 Jahre) - max. 20 Kinder!

Beim Kinderklettern kannst du unter Aufsicht klettern, so wie du Lust und Laune hast. **Es handelt sich dabei um keinen Kurs.**

Zeitraum jeden Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr
ab 14. Sept. bis 26. April

Beitrag Tageskarte € 5 inkl. Ausrüstung

Hinweis **entfällt während der Schulferien**

► Geburtstagsklettern

2 Stunden spielerische Einführung in die Welt des Kletterns. Hier kannst du zu deinem Geburtstagsfest das Klettern kennen lernen und deinen Gästen ein Erlebnis bieten, das sie sicher nicht so schnell vergessen werden. Voraussetzungen: keine

Beitrag € 6 Eintritt je Kind inkl. Ausrüstung

€ 24 1 Betreuer - max. 6 Kinder

€ 48 2 Betreuer - max. 12 Kinder

Termine Samstag und Sonntag: von 10.00 - 13.00 Uhr (max. 12 Kinder)
von 15.00 - 18.00 Uhr (max. 6 Kinder)

Zusätzliche Termine auch während der Schulferien möglich

► für Schulklassen

Nach telefonischer Vereinbarung:

AVS Büro 0473 237 134 (9-12 Uhr)

Auf Anfrage: Kletterlehrer je Stunde € 38

Leitung Kinder- und Jugendkurse:

Alexandra Ladurner, Andreas Sanin, Andreas Tschurtschenthaler, Christine Platter, Christine Unterweger, Elisabeth Gamper, Evi Pichler, Evi Pircher, Gerti Zöschg, Giulia Alton, Helmut Haller, Klaus Schwienbacher, Matthias Trockner, Philipp Prünster, u.a.

ERWACHSENE

Einsteiger

► Schnuppern für „Kurzentschlossene“ (ab 14 Jahren)

Hast du Lust das Klettern einmal auszuprobieren? Dann ist unser Schnupperklettern am Mittwoch Abend genau das Richtige für dich. Hier kannst du dich unter Aufsicht ganz unverbindlich in die Höhe wagen. Die Teilnehmerzahl ist auf 3 Personen begrenzt. Deshalb ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Voraussetzungen: keine

Zeitraum jeden Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr
ab 14. Sept. – 26. April

Beitrag € 10 + Eintritt (inklusive Ausrüstung)

Hinweis **Dieses Angebot ist kein Kurs und entfällt während der Schulferien.**

► Basiskurs

Das ist der ideale Einstieg ins Sportklettern: von Anfang an richtig sichern und klettern lernen und dabei jede Menge Spaß mit Gleichgesinnten haben. AVS - Mitgliedschaft nicht erforderlich.

Voraussetzungen: keine

Herbst:

Montag 03., 10. und 17. Okt. 20.15 – 22.00 Uhr B-1 MO
Beitrag: € 40

Sa + So 19. und 20. Nov. 10.00 – 12.30 Uhr B-2 WE
Beitrag: € 40

Winter:

Montag 09., 16. und 23. Jän. 20.15 – 22.00 Uhr B-3 MO
Beitrag: € 40

Leitung Robert Brunner, Alexandra Ladurner, Johanna Ratschiller



ERWACHSENE

Klettertechnik

► Leicht Fortgeschrittene

Du hast deine ersten Kletterrouten erfolgreich gemeistert und möchtest dich steigern? Hier kannst du durch gezielte Übungen dein Können verbessern.

Voraussetzungen: Sichern im top-rope, eigene Kletterschuhe

Herbst:

Montag	24. Okt. - 19. Dez.	18.30 – 20.15 Uhr	8x	LF-1 MO
	24. Okt. - 19. Dez.	20.15 – 22.00 Uhr	8x	LF-2 MO

Beitrag: € 95

Frühling:

Montag	30. Jän. - 27. März	18.30 – 20.15 Uhr	8x	LF-3 MO
	30. Jän. - 27. März	20.15 – 22.00 Uhr	8x	LF-4 MO

Beitrag: € 95

Leitung Robert Brunner

► Fortgeschrittene

Du möchtest höhere Schwierigkeitsgrade knacken? Das Rezept dafür ist eine gute und saubere Klettertechnik. Du lernst neue Bewegungsmuster und verbesserst deine Kondition. Voraussetzungen: selbstständiges Klettern und Sichern im Vorstieg im 5. Grad, eigene Kletterschuhe

Herbst:

Montag	24. Okt. - 19. Dez.	20.15 – 22.00 Uhr	8x	F-1 MO
--------	---------------------	-------------------	----	--------

Beitrag: € 95

Frühling:

Montag	30. Jän. - 27. März	20.15 – 22.00 Uhr	8x	F-2 MO
--------	---------------------	-------------------	----	--------

Beitrag: € 95

Leitung Alexandra Ladurner

► Freitigobendklettern

Das ist der Klettertermin für alle, die schon Klettererfahrung haben und zusammen mit einer Gruppe regelmäßig klettern möchten. Unter Anleitung geht hier die „Post“ ab: es stehen Klettertechnik mit gleichzeitigem Konditionstraining im Vordergrund.

Voraussetzungen: selbstständiges Klettern und Sichern im Vorstieg, eigene Kletterschuhe

Herbst - Winter:

Freitag	11. Nov. - 24. März	20.15 – 22.00 Uhr	16x	FO-1 FR
---------	---------------------	-------------------	-----	---------

Beitrag: € 180

Leitung Christine Unterweger

ERWACHSENE

Outdoor

► Sportklettern im Klettergarten

Du möchtest draußen in freier Natur klettern? Hier werden dir die grundlegenden Sicherungs- und Klettertechniken fürs Sportklettern im Klettergarten vermittelt.

Voraussetzungen: selbständiges Sichern, eigene Kletterschuhe

Montag 08. - 15. - 22. Mai 18.00 – ca. 21.30 Uhr KG-1 MO

Beitrag: € 60

Leitung Alexandra Ladurner

*bei Regenwetter werden die Treffen verschoben

Yoga

► Rock n' Yoga

Yoga macht dich stark, trainiert deine Körperspannung und entspannt. Diverse Atemtechniken, Balancehaltungen, Dehnungsübungen, aber auch das Auseinandersetzen mit dem inneren Gleichgewicht ergänzen dein Klettern.

Samstag Die Termine werden vor den jeweiligen Kursen veröffentlicht.

Leitung Marion Inderst



ERWACHSENE

weitere Angebote

▶ Top-rope Sicherungscheck

Ihr seid das erste Mal in der Rockarena und habt keine Ahnung vom Sichern? Kein Problem, in einer 20 minütigen Einführung zeigen wir euch die richtige Sicherungstechnik und die Fehler, die ihr beim top-rope Klettern vermeiden sollt. Voraussetzungen: keine
Kosten: € 10

▶ Personal Coaching

Einzelstunden können nach Vereinbarung jederzeit durchgeführt werden. Dabei kostet jede Stunde € 35 für den Kletterlehrer inklusive Eintritt. Für jede weitere Person berechnen wir € 5/h Aufschlag. Hinzu kommen eventuelle Kosten für das Ausleihen von Klettermaterial. Voraussetzungen: keine, **jedoch Voranmeldung notwendig**

▶ „Inser Kurs“

Ihr seid eine kletterbegeisterte Gruppe und wollt zusammen einen Kurs besuchen? Wir organisieren mehrere Einheiten mit einem Kletterlehrer, der speziell auf euer Können und eure Wünsche eingeht. Voraussetzungen: keine; min. 4 Teilnehmer
Kosten: **auf Anfrage**

▶ Sicherungs- und Sturztraining

Du möchtest deine Sicherungskennnisse im Vorstieg auffrischen oder bist dir bei der Bedienung deines Sicherungsgerätes unsicher? Hier kannst du unter Anleitung eines Kletterlehrers Praxis sammeln, Vertrauen aufbauen und das richtige Stürzen üben. Voraussetzungen: Klettern im Vorstieg; min. 2 Teilnehmer; **Voranmeldung notwendig**
Kosten: € 20 pro Person/Stunde inklusive Eintritt





Allgemeine Hinweise

Organisation: Kletterhalle Rockarena – AVS Sektion Meran - Amateursportverein im Bereich alpine Sportarten

Teilnahme: nur mit gültigem AVS Ausweis (Beitrag 2017: U18 € 15 - Erwachsene € 45)

Kletterlehrer: ausgebildete Instruktoeren

Kursbeitrag bei Geschwistern: € 5 Ermäßigung für jedes Kind

Teilnehmerzahl: mindestens 8 Personen

Ausrüstung: leichte Sportbekleidung, Kletterausrüstung wird beim Basiskurs kostenlos zur Verfügung gestellt, beim Folgekurs sind eigene Kletterschuhe notwendig bzw. Saisonsausleihe

Schulferien: während der Schulferien finden keine Kurse statt

Versicherung: AVS - Haftpflicht für Mitglieder, AVS - Unfallfürsorge

Änderungen: eventuelle Änderungen in diesem Kursprogramm sind uns vorbehalten

► Infos und Anmeldung ab 22. August

AVS - Sektion Meran

G.-Galilei-Str. 45

Mo-Fr 9-12 Uhr

Tel. 0473 237 134

sektion-meran@alpenverein.it

www.rockarena.it

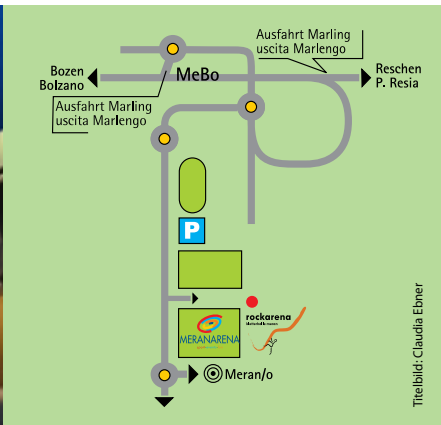
rockarena

Gampenstr. 74 – Meran

zu den Öffnungszeiten

Tel. 0473 234 619

rockarena@kletterhalle.it



Titelbild: Claudia Ebner

