

# Kursprogramm 2017

## Ausfahrten in den Sommerferien:

- Sa 29. Juli
- Tagesausflug Oberwössen
- ab 8 Jahren
- Kostenlos (nur für Kinder der regelmäßigen Klettergruppen)
- max. 18 Teilnehmer

Wir wollen mit den „großen“ (**ab 8 jährigen**) Kindern der betreuten Klettergruppen einen Tag am Fels verbringen und nach Oberwössen zum Klettern fahren. Wir mieten diesmal einen **Bus** und es können **max. 8 Kinder** mitfahren.

Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht sollte sich zügig anmelden.

Der Anstieg zum Kletterfels ist auf einem befestigten Forstweg ca. 30 min. **ziemlich** steil bergauf und kann nur von motivierten und geübten Kindern zu Fuß erreicht werden.

- Sa 5. August
- Tagesausflug Pöring
- bis 7 Jahre
- Kostenlos (nur für Kinder der regelmäßigen Klettergruppen)
- max. 18 Teilnehmer

Mit den „Kleinen“ (**bis 7 jährigen**) aus den betreuten Klettergruppen werden wir einen Tag auf dem Waldspielplatz in Pöring verbringen, geplant sind Spiele im Rahmen einer „Olympiade“. Auch hier bieten wir dieses Jahr eine Fahrt mit dem Bus ab Grafing an.

## Ferienfreizeit Sommerferien:

- Mo - Fr 31.07. – 04.08.
- 5 Tage Fränkische Schweiz
- ab 8 Jahren
- 299 € Mitglieder
- incl. Unterkunft, Verpflegung & Fahrt
- ab 9 Teilnehmer

Unser 5 tägiger Kletterausflug in die Fränkische Schweiz bietet kleinen und großen Abenteurern ein tolles Programm: ganz allein ohne Eltern werden wir z.B. die Nacht zum Tag machen und eine Nachtwanderung veranstalten! Klettern in den nahegelegenen Klettergebieten, Baden, gemeinsame Spiele, gemeinschaftliches Kochen gehören ebenso dazu wie ein Ausweichprogramm bei schlechtem Wetter. Für Verpflegung und Kletterausrüstung wird gesorgt, evtl. anfallende Eintrittspreise für das Ersatzprogramm bei Regen sind extra zu entrichten.

Schlafsack muss selbst mitgebracht werden. Anfahrt, Abholung und Bus vor Ort sowie Benzinkosten sind schon inklusive!

## Ferienbetreuung Herbstferien:

- Di-Do 31.10.- 2.11.
- 3 Tage
- Ab 6 Jahren
- 130€ Mitglieder
- Incl. Materialien, Eintritt & Verleih
- Max. 8 Teilnehmer

Viel Spaß und Spiel bietet unsere 3-tägige Ferienbetreuung. Ideal für berufstätige Eltern, denn die Kinder sind von 9-15 Uhr betreut. Beim Bouldern werden Kraft und Technik geschult, Übungen auf der Slackline schulen das Gleichgewicht und die Körperspannung. Gruppendynamische Spiele runden unser bewegtes Angebot ab. Damit die Finger nicht zu sehr leiden, werden wir an 2 Tagen für je 2 Stunden die Basteltante aus Forstern zu uns einladen.

Einen Tag fahren wir mit dem Autoteiler Bus in die Kletterhalle High-East zum Seilklettern. Knotenkunde, Sicherungstechnik für das Klettern im „Toprope“ und die Seilkommandos sind hier die Inhalte.

Für die gemeinsame Mittagspause muss selbst gesorgt werden. Gerne können wir den Pizzalieferservice bestellen.

# Kursprogramm 2017

## Kletterkindergeburtstag:

- Sa oder So
- 2h incl. Verleih & Eintritt
- ab 4 Jahren
- 93€ / bis 6 Kinder
- 160€ / bis 12 Kinder

Ein ganz besonderes Geburtstagsereignis!!!  
Kletterspiele und bouldern ... In den 2  
Stunden wird euch bestimmt nie langweilig -  
viel zu spannend sind das "Bouldern" über  
den dicken Matten und unsere tollen Kletter-  
und Teamspiele. Wir bauen einen tollen  
Parkour zum Hüpfen balancieren und toben!  
Niemand muss - jeder kann - ganz nach  
seinen Fähigkeiten loslegen! Und der  
Spielspass kommt natürlich nicht zu kurz!  
Wir erfahrene Trainer haben einige Spiele im  
Repertoire!!

Folgende Zeiten sind buchbar:

**10.00 - 12.00 Uhr,**

**12.30 - 14.30 Uhr** und

**15.00 - 17.00 Uhr.**

Alternativ können wir auch zum Seilklettern  
fahren: entweder in die Kletterhalle High  
East, Freimann, Heavensgate oder  
Rosenheim. Wir haben die Möglichkeit gegen  
Umlage der Kosten für die Fahrt einen Bus zu  
mieten!! Eintritte in die Kletterhallen sind  
jeweils extra zu entrichten.

## Einsteigerkurse Klettern Erwachsene:

- So 26.Feb. / 5.März
- 10-13 Uhr
- 75€, Mitglieder 65€
- Hinzu kommt Eintritt & Verleih
- ab 4 Teilnehmer

In diesem Kurs erlernen sie alle nötigen  
Grundkenntnisse des Sicherns, und des  
Kletterns. Knotenkunde, Sicherungstechnik  
für das Klettern im „Toprope“ und die  
Seilkommandos sind Bestandteil dieses  
Kurses. Zudem sprechen wir über die  
Ausrüstung und vermitteln Grundkenntnisse  
der Klettertechnik.

## Fortgeschrittenenkurse Klettern Erwachsene:

- Sa/So **Termine auf Anfrage**
- 2x3h
- 75€, Mitglieder 65€
- Hinzu kommt Eintritt & Verleih
- ab 4 Teilnehmer

In diesem Kurs erlernen sie alle nötigen  
Kenntnisse zum Klettern im „Vorstieg“  
Sicherungstechnik, Einhängen der  
Zwischensicherungen, Sturztraining,  
Umbauen am Standplatz, sind Bestandteil  
dieses Kurses. Zudem sprechen wir über die  
Ausrüstung, die man für das Klettern im  
Vorstieg benötigt.

## Seilklettern für Kinder

- Fr **Termine auf der Homepage**
- 15-17 Uhr
- Ab 6 Jahren
- 23€ Mitglieder
- Eintritt, Verleih & Fahrt incl.

In unserem Seilkletter-Kurs für Kinder  
erlernen die Kids alle nötigen  
Grundkenntnisse des Sicherns und des  
Kletterns.  
Das Angebot richtet sich an unsere Kinder  
der betreuten Gruppen die neben dem  
Bouldern auch mal zum Seilklettern gehen  
möchten, aber auch an Kinder die gerne mal  
ausprobieren wollen wie sich das Seilklettern  
anfühlt.

Dabei muss man nicht in einer betreuten  
Gruppe sein. Als Vereinsmitglied ist die  
Teilnahme an diesem Kurs möglich. Wir  
bieten Einzeltermine an. Sie können sich so  
immer wieder neu entscheiden, ob sie Zeit  
und Lust haben dabei zu sein.  
Wir treffen uns um 14 Uhr in unserer  
Boulderhalle und fahren dann gemeinsam in  
die Kletterhalle High-East, spätestens um 18  
Uhr sind wir wieder zurück.  
Inhalte des Kurses: Knotenkunde,  
Sicherungstechnik für das Klettern im  
„Toprope“ und die Seilkommandos sind  
Bestandteil dieses Kurses. Zudem sprechen  
wir über die Ausrüstung und vermitteln  
Grundkenntnisse der Klettertechnik.

auf Anfrage

# Kursprogramm 2017

## Parkourworkshop

- Sa [Termine auf der Homepage](#)
- 10 - 12 Uhr
- 20€, Mitglieder 15€
- Eintritt & Verleih incl.

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen.

Der Parkourläufer bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum - auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben.

Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden.

Der Workshop vermittelt die Grundlagen des Parkoursports wie Gleichgewicht, Springen, Landen, Klettern und Vaulting. Einer der wichtigsten Faktoren im Parkour ist das Gleichgewicht. Laufen, Springen, Klettern und Vault-Sprünge können niemals richtig ausgeführt werden, wenn das gewisse Gleichgewicht nicht vorhanden ist. Daher solltest du dein Gleichgewicht gut schulen. Das präzise Springen ist ein weiterer wichtiger Aspekt für die Ausführung von Parkour.

Falls du ein höheres Gap überspringen möchtest, das aber zu hoch liegt, um auf deinen Füßen zu landen, solltest du den Cat-Jump beherrschen.

Was musst du über die Landetechnik wissen? Landungen mit beiden Füßen und Landungen mit einer anschließenden Rolle können jeweils sehr hilfreich sein. Dabei solltest du beide im Repertoire haben und auch wissen, wann du welche für was am besten anwendest.

Das Klettern ist ein weiterer wichtiger Aspekt für Parkour und basiert auf einem guten Gleichgewichtsgefühl. Es ist eine Kombination des oben genannten Tic-Tac-Jumps mit einem kraftvollen Oberkörper und einer sicheren Technik.

Nichts sieht cooler aus als Vaulting. Vaulting über Objekte lässt deine Sprünge flüssig und smooth aussehen.

## Familien-Theaterprojekt:

- Mo-Do 27.02. - 02.03 & Fr 03.03.
- 1. Gruppe: 9-12 Uhr
- 2. Gruppe: 14-17 Uhr
- Alle: Freitag: 9-12 und 14-17 Uhr
- ab 6 Jahren
- 80€ Einzelperson
- 150€ Erwachsener & Kind
- 200€ Familien

Ein großes Fest ist in Vorbereitung: „Der Karneval der Tiere“  
Löwen und Schildkröten, Hühner und Hähne, Fische, Kängurus und 1000 Kolibris sind bereits angemeldet... ach und eine Ameise steht auch schon auf der Gästeliste...

Das Projekt orientiert sich an der bekannten Musik von Camille Saint Saens und einem Text von Lorient.

In einer Woche werken, tanzen und spielen wir zusammen. Ein Schildkrötenballett entsteht, Löwenmasken werden gebaut, die Elefantendame wagt ein Tänzchen, Herr Fuchs hat sich ein Huhn geschnappt, der Biber führt durch das Programm.

Eine verbindende Erfahrung für Groß und Klein!

Es wird zwei Gruppen geben: Eine am Vormittag und eine nachmittags. Am Ende führen wir alles zusammen.