

Kursprogramm 2018

Ausfahrt Hexenwasser:

- Sa 04. August
- Tagesausflug Hexenwasser
- ab 8 Jahren allein sonst mit Eltern
- Kosten: nur Busfahrt 19€ (für Kinder der regelmäßigen Klettergruppen entfällt die Teilnehmergebühr)
- (die Liste zum Anmelden hängt in der Halle)

Hexenwasser:

Mit den „Kleinen“ und „Großen“

Vereinsmitgliedern werden wir einen Tag nach Soll zum Hexenwasser fahren. Vom Parkplatz Hexenbar auf 703m ist es ein Fußmarsch von etwa 1,5-2h die man auf 1150m nach Hochsöll läuft. Den Hexenwasser Parcours noch nicht mit eingerechnet.

Es gibt viel Wasser und etliche Spielgelegenheiten. Die Wanderung empfiehlt sich für Kinder ab 8 Jahren wenn sie gut zu Fuß sind, denn es wird auch wieder zurück zum Bus gewandert!

Alternativ kann man mit der Bahn fahren, die Preise hierfür sind sehr hoch.

Familien die sich zum Hochfahren entscheiden treffen wir um ca. 11-11.30 Uhr am Hexenwasser.

Die Liftfahrt dauert ca. 15 min. Kids mit Handicap fahren kostenfrei mit Begleitperson.

Busfahrt: 19€ für **alle** Teilnehmer auch aus den betreuten Gruppen!

Teilnehmergebühr 19€/ Kind (für alle anderen Vereinsmitglieder)

Ausfahrt Bad Heilbrunn:

- Sa 11. August
- Tagesausflug Bad Heilbrunn
- ab 6 Jahren
- Kostenlos (nur für Kinder der regelmäßigen Klettergruppen)
- max. 18 Teilnehmer (die Liste zum Anmelden hängt in der Halle)

Bad Heilbrunn:

Wir wollen mit den „großen“ (**ab 6 jährigen**) Kindern der betreuten Klettergruppen einen Tag am Fels verbringen und in den Klettergarten in Bad Heilbrunn fahren.

Wir mieten einen **Bus** und es können **max. 8 Kinder** mitfahren. Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht sollte sich zügig anmelden.

Bouldern in den Pfingstferien:

(Vereinsausfahrt für alle Mitglieder)

- 21.5.18 - 31.5.18
- Bitte tragt euch zur weiteren Planung auf der ausgehängten Liste in der Halle ein

Wir fahren auch dieses Jahr wieder zum Bouldern. Dieses Jahr nach la Musardiére (Campingplatz mit Mobilheimen) mitten im Naherholungsgebiet der Pariser in FONTAINEBLEAU.

Wir laden jeden ein mit seiner Familie dort mit uns zum Bouldern zu gehen. Jeder kann selbstverständlich alle seine Aktivitäten auch alleine planen – solltet ihr aber Tipps brauchen- welcher Art auch immer – wir sind vor Ort. Wir besprechen meist abends den Plan für den nächsten Tag, suchen uns eins der zahlreichen Bouldergebiete aus, und legen nach dem Frühstück los. Jeder kann dabei sein –muss aber nicht! Man kann auch wunderbar wandern, radeln, nach Paris ins Disneyland und auf den Eiffelturm ja sowieso.

Jeder organisiert seine Unterkunft selbst. Auch die Länge eures Aufenthaltes bestimmt ihr selbstverständlich selbst, Oben angeschrieben die Zeit in der wir vor Ort sind.

(Marcell, Nina und Familie).

Kursprogramm 2018

Kletterkindergeburtstag:

- Sa oder So
- 10-12 oder 12.45-14.45 Uhr
- 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 und 12.45 - 14.45 Uhr.

Ein besonderer Service:

Ihr wollt **nach dem Bouldern** noch Kuchen
essen und Geschenke auspacken? Kein
Problem: für **15€/30 min** könnt ihr einen
Tisch buchen- vollständig vorbereitet und für
euch eingedeckt!! Danach räumen wir
selbstverständlich für euch auf. Ihr bringt nur
noch den Kuchen und Getränke mit.

Einsteigerkurse Klettern

Erwachsene:

- 14.4.18. / 15.4.18
- 10-13 Uhr
- 75€, Mitglieder 65€
- Hinzu kommt der Eintritt
- 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 der Eintritt
- 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**
- 15.15-18.30 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 auf Anfrage
und Lust haben dabei zu sein.

Wir treffen uns um 15 Uhr in unserer
Boulderhalle und fahren dann gemeinsam in
die Kletterhalle High-East, spätestens um
18.30 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.

Kursprogramm 2018

Parkourworkshop:

- Sa [Termine auf der Homepage](#)
- 10 - 12 Uhr
- 20€ einmaliges Schnuppern, 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 12.02. - 15.2. & Fr 16.2..
- 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

Die erfahrene Theaterpädagogin und Märchenerzählerin Marina Lahann wird dieses Theater-Projekt wieder leiten und freut sich auf viele Anmeldungen!

In unserem Theaterprojekt haben ganz viele die Gelegenheit Pippi Langstrumpf zu sein. Oder wie wäre es mit einer wilden Polizistenjagt! Die Diebe haben Pippi das

Gold gestohlen. Frau Prysselius will Pippi ins Waisenhaus stecken - das ist wirklich grauenhaft! Aber Pippi führt sie alle kräftig an der Nase herum.

Jede Pippi hat einen Kraftsatz - schließlich ist sie das stärkste Mädchen der Welt. - und jede Pippi spielt eine Szene. So entsteht eine Szenen Collage um die Villa Kunterbunt und Pippis Leben. Natürlich gibt es auch für Jungs tolle Rollen wie z.B. Thomas der Freund oder der Vater von Pippi, Polizist oder Pirat. Wir verwenden den von Oetinger autorisierten Text - angepasst an unsere Möglichkeiten.

In den tollen Räumen von "Leben bewegt e.V." - Boulderhalle in Grafing - dürfen die Kinder proben und das Ergebnis dort aufführen. Gemalt gewerkt und gebacken wird wieder im FBZ.

Anmeldeschluss ist der 31.1.18

Sommerfest/ Geburtstagsfest Leben bewegt e.V.:

- 22.9.18, 13 Uhr

Bitte merkt euch unseren Termin für das Sommerfest vor:

Es wird verschiedene Aktivitäten wie Hüpfburg, Schaumkuss-Fang Wettbewerb, Glücksrad uvm. geben.