



innovative Trainingsmethoden

*homogene
Kleingruppen*

**deinen
Bedürfnissen
angepasster
Lehrplan**

step by step

Ausarbeiten und Erreichen von
Zielen

Kletterworkshops

Um den Klettersport auszuüben, benötigt man ein gewisses Grundwissen an Seil- und Sicherungstechnik sowie Knoten- und Materialkunde, um seine eigene Sicherheit und die seines Kletterpartners gewährleisten zu können.

Indoor, in Kletterhallen, sind die Anforderung gering und binnen wenigen Wochen zu erlernen.






Sichern ist eine Sache, klettern eine andere.....

Raufkommen tut früher oder später „fast“ jede/r, doch mit dem nötigen know how kletterst du ökonomisch und kraftsparend und kannst somit binnen weniger Wochen Routen im mittleren Schwierigkeitsgrad „knacken“.






Ab einer Mindestteilnehmerzahl von vier Personen, kannst du in der betriebseigenen Kletterhalle Neuwaldegg von Kreatour, individuell an deine Bedürfnisse angepassten Kletterkurs buchen.

Wähle aus einem der nachstehenden Kurse und melde dich zwecks Terminvereinbarung unter 0699 11 88 79 31 oder stephan.kadlec@kreatour.at






Starter - Toprope

-  Inhalt Sicherungstechnik des Topropekletterns, Begriffsdefinition, Material- und Knotenkunde, „warm up“ - Verletzungsprophylaxe, Grundtechniken, bouldern
-  Wann? 4 Wunschtermine
-  Wo? Kletterhalle Neuwaldegg (1170 Wien, Neuwaldeggerstraße 33)
-  Wie viel? 4 Einheiten zu á 2 Stunden
€ 120,- (Halleneintritt, Kletterschuhe und -gurt inklusive)
-  Ziel eigenständiges Topropeklettern in Hallen, Basis Kletter- und Sicherungstechniken

Basic - Vorstieg

-  Inhalt „ist Stand“ Analyse, „warm up!“ – Verletzungsprophylaxe, bouldern, Sturztraining, Sichern des Vorsteigenden, einhängen der Zwischensicherungen, erweiterte Klettertechniken
-  Wann? 4 Wunschtermine
-  Wo? Kletterhalle Neuwaldegg (1170 Wien, Neuwaldeggerstraße 33)
-  Wie viel? 4 Einheiten zu á 2 Stunden € 120,- (Halleneintritt, Kletterschuhe und –gurt inklusive)
-  Ziel eigenständiges Vorstiegsklettern in Hallen, erweiterte Kletter- und Sicherungstechniken

Pro - Techikworkshop

-  Inhalt „ist Stand“ Analyse, „warm up!“ / tapen - Verletzungsprohylaxe, bouldern Planung/Taktik, Kraft- Ausdauertraining, fortgeschrittene Klettertechniken, ausbouldern
-  Wann? 4 Wunschtermine
-  Wo? Kletterhalle Neuwaldegg (1170 Wien, Neuwaldeggerstraße 33)
-  Wie viel? 4 Einheiten zu á 2 Stunden € 120,- (Halleneintritt, Kletterschuhe und –gurt inklusive)
-  Ziel unterstützen und entlasten der Gelenke durch Tapeverbände, Vorsteigen, Routenplanung, Taktik, Bewegungsanalyse