

Fortsetzung zum Erwachsenenklettern



Gemeinsam hoch hinaus – ein Klettererlebnis
für alle ab 15 Jahren. **Start Teil 3**

06.03.2026 18:30

Nach dem erfolgreichen Kurs 1 und 2 starten wir in die Fortsetzung und Neuauflage unseres Erwachsenenkletterns. Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, sowie an Neueinsteigerinnen und Neueinsteigern.

Für wen ist das Angebot?

- Personen, die gerne ihre Fitness und Koordination verbessern möchten
- Menschen, die Spaß am gemeinsamen Erleben und an Herausforderungen haben

Was dich erwartet:

- Professionelle Betreuung und Anleitung
- Individuelles Training und Tipps für Technik
- Gemeinsames Klettern und gegenseitige Unterstützung
- Boulder- und Kletterrouten für jedes Niveau
- Vertiefung der Sicherungstechnik und Partnercheck
- Verbesserung der Fußtechnik und Bewegungsökonomie
- Routenlesen und taktisches Klettern
- Steigerung von Kraftausdauer und Körperspannung
- Individuelle Technikimpulse je nach Leistungsniveau

Das solltest du wissen

- Bitte bring bequeme Sportkleidung mit. Kletterschuhe und Gurte können vor Ort ausgeliehen werden.
- Du brauchst keine Vorkenntnisse – wir erklären alles Wichtige und begleiten dich Schritt für Schritt.

Anmeldung & Kontakt

- Bitte um Anmeldung damit ich alle in die WhatsApp Gruppe der Kletterer aufnehmen kann.
- Kosten für 11 Wochen Freitagsklettern werden 20€ berechnet (wird vor Ort eingehoben)
- Telefonische Rückfragen: 0664/3907704 Eder Johannes
- Ort: Turnhalle der VS Geboltskirchen

Warum Klettern?

Klettern fördert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Konzentration und Teamgeist. Es bietet dir die Möglichkeit, dich selbst besser kennenzulernen, Ängste zu überwinden und Mut zu fassen – in einem sicheren Umfeld und mit viel Spaß.

Nutze die Chance, dich selbst neu kennenzulernen und gemeinsam mit anderen an deine Grenzen zu gehen – und sie vielleicht sogar zu versetzen!

Ich freue mich auf euch!