



---

ÖEAV Zweig Innsbruck  
Betriebe GesmbH  
Stadionstraße 1  
A - 6020 Innsbruck  
Telefon 0512/39 73 40  
[www.kletterzentrum-tivoli.at](http://www.kletterzentrum-tivoli.at)

## ***Kursprogramm 2010/2011***

*Beginn Herbstkurse: ab Montag 4. Oktober 2010*  
*Beginn Winterkurse: ab Montag 10. Jänner 2011*  
*Beginn Frühjahrskurse: ab Montag 4. April 2011*

**Weitere Fragen zu unserem Kursprogramm erbitten wir über  
Telefon 0512/397340 oder direkt bei uns in der Halle  
Bürozeiten: Mo bis Fr: 10 – 17 Uhr**

***Kursprogramm 2010/2011***

## *Kletterzentrum Tivoli*

*Beginn Herbstkurse: ab Montag 4. Oktober 09*

*Beginn Winterkurse: ab Montag 10. Jänner 11*

*Beginn Frühjahrskurse: ab Montag 4. April 11*

Änderungen vorbehalten!

### Kinder – Schüler (6 – 9 und 10 - 14 Jahre):

Geburtstagsklettern (Empfehlung: 2 Stunden)	50 € pro Stunde plus 3,50 € pro Teilnehmer	Nach Vereinbarung und nur außerhalb der Stoßzeiten!	
Schnupperklettern 3 Einheiten à 2 Stunden zu 55 €(siehe Ferienprogramme)			
Kinder 1. Grundkurs A + LF (10 Einheiten à 2 Std) <small>Voraussetzung: 6 Jahre (=Schulbesuch)</small>	ÖAV Mitglied: 130 € Andere: 140 €	Mo 16:00 – 18:00	Sabrina
Kinder 2. Grundkurs A + LF (10 Einheiten à 2 Std) <small>Voraussetzung: 6 Jahre (=Schulbesuch)</small>	ÖAV Mitglied: 130 € Andere: 140 €	Do 14:00 – 16:00	
Schüler Grundkurs A + LF (10 Einheiten à 2 Std)	ÖAV Mitglied: 130 € Andere: 140 €	Do 16:00 – 18:00	
Kinder/Schüler Fortgeschrittene (10 Einheiten à 2 Stunden)	ÖAV Mitglied: 130 € Andere: 140 €	Fr 15:00 – 17:00	
Vereinstraining für stark fortgeschrittene Kinder, Schüler <small>Voraussetzung : Motivation, eigenständiges und fehlerfreies Sichern, Klettern im Vorstieg (1 x pro Woche für ein halbes Jahr/15 E)</small>	ÖAV Mitglied: 130 € Andere: 140 €  oder 10 € pro Einheit	Gruppe A Di 16:00 - 18:00 Gruppe B Mi 16:00 – 18:00	Flo
Entwicklungsbegleitendes Klettern (nur privat und in Kleingruppen auf persönliche Anfragen)			
Kadertraining: 2 x pro Woche, Voraussetzung: Talent, Disziplin, Wettkampfergebnisse und Mitgliedschaft im AV-Zweig Innsbruck; 80 Euro pro Halbjahr an AV Zweig Innsbruck + 4 Euro Eintritt pro Training			

### Jugend (14 – 18 Jahre)

Schnupperklettern 3 Einheiten à 2 Stunden: 60 € (siehe Erwachsene)			
Grundkurs Anfänger (10 Einheiten à 2 Std)	ÖAV Mitglied: 140 € Andere: 160 €	Fr 18:00 – 20:00	Martina
Grundkurs leicht Fortgeschrittene mit Erwachsenen (10 Einheiten à 2 Std)	ÖAV Mitglied: 140 € Andere: 160 €	So 19:00 – 21:00	Tom
Vereinstraining für Jugendliche (Semesterbeitrag)	ÖAV Mitglied: 140 € Andere: 160 €	Fr 20:00 – 22:00	Georg
Sturz – und Sicherungstraining	ÖAV: 9 € Andere: 10 € Preis ohne Eintritt	Mo 18:00 – 19:00	

## Erwachsene (ab 17 Jahre)

Schnupperkurse (3 Einheiten à 2 Std)	65 €	Mi. 18:00 - 20:00 und /oder nach Vereinbarung	
1. Grundkurs für Anfänger (10 Einheiten à 2 Std)	ÖAV Mitglied: 160 € Andere: 175 €	Mo 20:00 – 22:00	Martin
2. Grundkurs für Anfänger (10 Einheiten à 2 Std)	ÖAV Mitglied: 160 € Andere: 175 €	Di 20:00 – 22:00	Flo
3. Grundkurs für Anfänger (10 Einheiten à 2 Std)	ÖAV Mitglied: 160 € Andere: 175 €	Do 20:00 – 22:00	Fabian
Vormittagskurs (10 Einheiten à 2 Std)	Studenten: 115 € ÖAV Mitglied: 130 € Andere: 145 €	Di 10:00 – 12:00	
Grundkurs für leicht Fortgeschrittene (10 Einheiten à 2 Std)	ÖAV Mitglied: 160 € Andere: 175 €	So 19:00 – 21:00	Tom
Technikkurs für Fortgeschrittene * (4 Einheiten, max 6 TN) <small>Voraussetzung: Vorstiegsklettern im 5./6. Grad</small>	ÖAV Mitglied: 75 € Andere: 85 € Plus: 6,5 € pro Eintritt ohne Zeitkarten	Mi 20:00 – 22:00	Ingo
Techniktraining* <b>NEU!!!</b> (4 Einheiten, max 6 TN) <small>Voraussetzung: Vorstiegsklettern im 7./8. Grad</small>	ÖAV Mitglied: 75 € Andere: 85 € Plus: 6,5 € pro Eintritt ohne Zeitkarten	Mi 20:00 – 22:00	Reini
Sturz- und Sicherungstraining	ÖAV Mitglied: 10 € Andere: 11 € Preis ohne Eintritt	Mo 18:00 – 19:00	

\*Wird abwechselnd angeboten(4 Einheiten 5./6. Grad, 4 Einheiten 7./8.Grad usw.)

## 50+ und Älter

Grundkurs für Anfänger (10 Einheiten)	ÖAV Mitglied: 130 € Andere: 145 €	Mi 10:00 –12:00	Gabi
Stammkundenkurs A (Semesterbeitrag)	ÖAV Mitglied: 150 € Andere: 165 €	Mo 10:00-12:00	Gabi
Stammkundenkurs B (Semesterbeitrag)	ÖAV Mitglied: 150 € Andere: 165 €	Mo 13:00-15:00	Gabi

## Ferienkurse in unserer Halle

Weihnachtsferien (ab 6 TN)	Schnupperkurs A (Kinder/Schüler)	28/29/30 Dez	16:00-18:00	55€
	Schnupperkurs B (Jug./Erwachs.)	28/29/30 Dez	18:30-20:30	60/65€
	Schnupperkurs C (Kinder/Schüler)	3/4/5 Jänner	16:00-18:00	55€
	Schnupperkurs D (Jug./Erwachs.)	3/4/5 Jänner	18:30-20:30	60/65€
Semesterferien (ab 6 TN)	Schnupperkurs A (Kinder/Schüler)	15/16/17 Feber	16:00-18:00	55€
	Schnupperkurs B (Jug./Erwachs.)	15/16/17 Feber	18:30-20:30	60/65€
Osterferien (ab 6 TN)	Schnupperkurs A (Kinder/Schüler)	19/20/21 April	16:00-18:00	55€
	Schnupperkurs B (Jug./Erwachs.)	19/20/21 April	18:30-20:30	60/65€
Sommerferien	Schnupperkurs A (Kinder/Schüler)	26/27/28/ Juli	16:00–18:00	55€
	Schnupperkurs B (Jug./Erwachs.)	26/27/28/ Juli	18:30-20:30	60/65€
	Schnupperkurs C (Kinder/Schüler)	9/10/11/ August	16:00–18:00	55€
	Schnupperkurs D (Jug./Erwachs.)	9/10/11/ August	18:30-20:30	60/65€
	Schnupperkurs E (Kinder/Schüler)	23/24/25 August	16:00–18:00	55€
	Schnupperkurs F (Jug./Erwachs.)	23/24/25 August	18:30-20:30	60/65€
Privatkurse	Privatkurse können auch in den Ferien nach Voranmeldung jederzeit durchgeführt werden. Dabei ist der Kletterlehrer mit 50 €pro Stunde (60 min) und für			

jede Person der jeweilige Halleneintritt und Verleih zu berechnen.
--

## Felskurse – Klettergarten

In ausgewählten, schönen und für diesen Ausbildungskurs geeigneten Tiroler Klettergärten wollen wir euch an zwei halben Tagen die erforderlichen Kenntnisse für ein selbständiges und sicheres Klettern im Klettergarten vermitteln. Termine:

1. Termin: 9./10. Oktober 2010 (Vorbereitung Mi., 6. Oktober, 20 Uhr)
2. Termin: 16./17. April 2011 (Vorbereitung Mi., 13. April, 20 Uhr)
3. Termin: 7./8. Mai 2011 (Vorbereitung Mi., 4. Mai, 20 Uhr)
4. Termin: 18./19. Juni 2011 für **Kinder und Schüler** von 10 bis 16 Jahre (Vorbereitung mit den Eltern Mi., 15. Juni, 20 Uhr)
5. Termin: 2./3. Juli 2011 (Vorbereitung Mi 29. Juni, 20 Uhr)
6. Termin: für **Kinder und Schüler** von 10 bis 16 Jahre (Vorbereitung mit den Eltern)

*Bei Schlechtwetterprognosen werden Ausweichziele und Alternativen in der Vorbereitung gemeinsam abklärt*

**Kosten\*\*:** Erwachsene : 80.-, Jugendliche und Studenten 75.- , Kinder/Schüler 70.-

**Teilnehmerzahl:** maximal 6 Personen pro Lehrer, bei weniger als 5 Teilnehmer muss der Differenzbetrag auf die vollen Kurskosten von 400.- ausgeglichen werden..

**Voraussetzung:** selbständiges Sichern eines Partners und Klettern im Vorstieg im 4. Grad in der Halle. Mindestalter 16 Jahre (außer Kinder / Schüler Kurse).

**Inhalte:** Klettern im Vorstieg, richtig Sichern und richtig Stürzen, Durchfädeln am Ende einer Route, selbständiges Abseilen mit Kurzprusik, Einführung in das Klettern mehrerer Seillängen, Verwendung von Führerliteratur, Sicherheitsstandards.

**Ausrüstung:** Kletterschuhe\*, Hüftgurt\*, Steinschlaghelm\*, 1 Seil pro Seilschaft (50 – 60 m)\*, 2 HMS Karabiner\*, Abseilgerät\*, 1 Bandschlinge \*, 5 – 10 Express-Schlingen\*, 1 Kurzprusik (6 mm 1 m Länge)\*, Erste Hilfe Paket, weiters empfehlen wir: warme Bekleidung, Sonnenbrille/Sonnencreme, Proviant, Führerliteratur, Rucksack, Magnesium.

\* kann in beschränktem Maße kostenpflichtig auch bei uns ausgeliehen werden.

**Anmeldung:** muss jeweils bis spätestens eine Woche vorher mit Einzahlung des Kursbeitrages bei uns in der Halle erfolgen.

**\*\* PS.:** in den Kurskosten ist lediglich der Beitrag für den Kletterlehrer enthalten. Für Anreisen, Verpflegung und eventuelle Unterkünfte (bei alternativen Ausweichzielen) muss man selbst aufkommen.

## Felskurse – Einführung ins Alpinklettern

Wir möchten euch den Weg vom Sportklettern im Klettergarten zum Alpinklettern mehrerer Seillängen vermitteln. In ausgewählten alpinen Tiroler Klettergebieten und Bergfahrten in Tirol und Südtirol (hängt von der Wetterlage ab) möchten wir euch dabei das nötige „Know how“ näher bringen und euch auf den ersten Schritten in die Mehrseillängen Routen begleiten. Dabei geht es in erster Linie darum, das nötige Wissen zu erlangen und weniger darum, im Nachstieg durch eine alpine Route geführt zu werden.

1. Termin: 28./29. Mai 2011
2. Termin: 18./19. Juni 2011
3. Termin: 16./17. Juli 2011
4. Termin: 6./7. August 2011

*Bei Schlechtwetterprognosen werden Ausweichziele und Alternativen in der Vorbesprechung gemeinsam abklärt*

**Kosten:** Erwachsene : 180.-, Jugendliche und Studenten 150.- ,

**Teilnehmerzahl:** maximal 4 Personen pro Bergführer, bei weniger als 3 Teilnehmer muss der Differenzbetrag auf die vollen Kurskosten von 500.- ausgeglichen werden.

**Voraussetzung:** selbständiges Anseilen, Sichern eines Partners und Klettern im Vorstieg im 4. Grad. Gute Kondition. Mindestalter 16 Jahre.

**Inhalte:** Umgang mit mobilen Sicherungsmittel (Normalhaken, Klemmkeile, Friends, Schlingen,...), Standplatzbau, Seilschaftsverlauf, einfachen Rückzugs- und Rettungstechniken, alpine Gefahren, Tourenplanung,

**Ausrüstung:** Kletterschuhe\*, Hüftgurt\*, Steinschlaghelm\*, 1 Seil pro Seilschaft (50 – 60 m)\*, Rucksack, 2 HMS Karabiner\*, Abseilgerät\*, 1 kurze und 2 lange Bandschlingen \*, 5 – 10 Express-Schlingen\*, 1 Kurzprusik (6 mm 1 m Länge)\*, 3m und 4m Reepschnur, Erste Hilfe Paket, 1 Satz Klemmkeile mit Entferner, 1 Satz Friends

*weitere empfehlen wir:* warme Bekleidung, eventuell sogar Mütze und Handschuhe, Taschenlampe, Sonnenbrille / Sonnencreme, Proviant (eventuell Thermosflasche), Führerliteratur, Magnesium.

*Wenn möglich* einige Normalhaken und Felshammer (wird im Bedarf aber auch von uns zur Verfügung gestellt), je nach Vorbesprechung auch Hüttenpatschen und Hüttenschlafsack

\* kann in beschränktem Maße kostenpflichtig auch bei uns ausgeliehen werden.

**Anmeldung:** muss jeweils bis spätestens eine Woche vorher mit Einzahlung des Kursbeitrages bei uns in der Halle erfolgen.

## Privatkurse

Privatkurse können nach Voranmeldung jederzeit durchgeführt werden. Dabei ist bei Hallenkursen der Kletterlehrer mit 50 € pro Stunde (60 min) und pro Person der jeweilige Halleneintritt und Verleih zu berechnen. Beim Klettern im Freien ist halbtags mit 150 € und ganztägig mit 240 € für den Kletterlehrer bzw. den Bergführer zu rechnen

### Nähere Beschreibung unseres Kursangebotes: (Inhalte und Voraussetzungen)

Geburtstagskurse	Spielerische Einführung in die Welt des Kletterns, Ängste überwinden, Höhe erleben, Klettern erlernen, Umgang mit Seil, Spiele an der Kletterwand, Vertrauen lernen ... ein Erlebnis das man nicht vergessen wird. Es gibt keine Voraussetzungen. Es genügt, wenn die Kinder mit sauberen Hallenturnschuhen und sportlicher Bekleidung zu uns kommen. Den Rest der Ausrüstung gibt's bei uns.
Entwicklungsbegleitendes Klettern	Für verhaltensauffällige, entwicklungsauffällige und entwicklungsverzögerte Kinder. Klettern auf sensomotorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Ebene für die Förderung der Ich-Sach- und Sozialkompetenz.
Schnupperkurse	Unschlüssige Einsteiger sollten vor dem Besuch eines Grundkurses erstmals schnuppern, um die Sportart näher kennen zu lernen. Einführung in die Grundtechniken des Kletterns und in die seiltechnischen Grundfertigkeiten für ein sicheres Klettern in Hallen. Bei den Kindern mehr spielerisch, bei den Erwachsenen ein bisschen informativer und bereits in Richtung Klettergarten. Keine Voraussetzung.
Kletterscheine	In den Kursen des Vereinstrainings und den fortgeschrittenen Kursen der Kinder und Schüler werden in Absprache mit den Teilnehmern auch Prüfungen und Vorbereitungen für den Erhalt von „Kletterscheine“ durchgeführt. Für all jene Kinder und Schüler, die bereits einen Kletterkurs besucht haben und sich nun mehr auf Seiltechnische Fertigkeiten spezialisieren wollen, bieten wir den Erwerb von Kletterscheinen an. Für Kinder bis 10 Jahre, sind vor allem der „top rope“ und der „indoor“ Kletterschein empfehlenswert. Für Schüler (10–14 Jahre) und Jugendliche (bis 16 Jahre) empfehlen wir den Erwerb des „indoor“ oder sogar des „outdoor“ Kletterscheins. Der Kurs endet mit einer Abschlussprüfung, bei der das Beherrschen der vorgegebenen seiltechnischen Inhalte bestätigt werden soll.
Grundkurse für Anfänger	Motivierte Einsteiger und Anfänger, die unseren Sport von Grund auf richtig erlernen wollen, sich verbessern wollen und noch nie etwas über Klettertechniken erfahren haben, sind hier gut aufgehoben. Neben den seiltechnischen Grundfertigkeiten und dem sicheren Umgang mit den Seiltechniken im Klettergarten werden auch die Grundtechniken der sportlichen Kletterbewegung an 10 aufeinander folgenden Einheiten näher gebracht.

Grundkurse für leicht Fortgeschrittene	Kletterer, die bereits einen Grundkurs besucht haben und / oder selbständig im 4. Grad im Vorstieg klettern können sind hier gut zu Hause. Vertieftes Techniktraining und spezielle seiltechnische Inhalte sollen die Sonntagabende zu einem speziellen Trainingsmeeting werden lassen.
Sturz- und Sicherungstraining	Beim Klettern kann es jederzeit passieren, dass man unerwartet stürzt. Sei es dass man abrutscht, ein Griff ausbricht oder in der Halle sich ein Griff dreht, man muss jederzeit bereit sein, einen Sturz zu halten. In unserer Halle ist das Personal jederzeit dazu berechtigt, sich von unseren Hallenbenutzern ein sicheres und gefahrenfreies Halten eines Sturzes zeigen zu lassen. Wer dies nicht will oder kann, darf in der Halle weder im Vorstieg noch im Nachstieg klettern, sondern lediglich den Boulderraum benutzen. Es ist also lebenswichtig, das Halten eines Sturzes zu üben.
Technikkurs für Fortgeschrittene im 5./6. Grad	Kletterer, die bereits einen Grundkurs für leicht Fortgeschrittene besucht haben und / oder jene, die im 5./6. Grad in unserer Halle sicher klettern können und den Umgang mit dem Seil beherrschen ... obendrein noch viel dazulernen wollen, ... für die ist dieser Kurs gedacht. In erster Linie werden Klettertechniken individuell verbessert und fachmännisch analysiert.
NEU!!! Techniktraining für Kletterer im 7./8. Grad	Reini, unser weltweit bekannter Trainer von Weltcup Stars wie Eiter Angela, Sauwein Katharina oder David Lama, ist für alle Wünsche offen und gibt auch gerne Trainingstipps.
Vereinstraining	Für Kinder und junge Jugendliche, die bereits einen Grundkurs besucht haben und / oder nachweislich im Vorstieg ab dem 5. Grad Klettern, Stürzen und Sichern können, bieten wir die Möglichkeit, zu uns ins Vereinstraining (AV Zweig Innsbruck) zu kommen. Lust am Klettern, Aufmerksamkeit und Disziplin sind dabei unbedingt von Nöten, da ansonsten ein sicherer Betrieb nicht mehr gewährleistet werden kann. Es geht dabei weniger um ein leistungsorientiertes Klettern, sondern mehr um ein gemeinsames und beaufsichtigtes Klettern, bei dem die Betreuer mit Rat und Tat zur Seite stehen und das eine oder andere Talent fördern und fordern.
Kadertraining	Bereits im Vereinstraining versuchen wir bei den Kindern und Schülern Talente für unser Kadertraining zu entdecken. In Rücksprache mit den Eltern möchten wir talentierten Kindern die Möglichkeit geben, in das weltbekannte und sehr erfolgreiche Kader (climbingteam innsbruck) zu kommen, um dort den Weg zu einem Ziel orientierten Training kennen zu lernen. Eine regelmäßige Teilnahme am Training (mind. 2 x pro Woche) und die Teilnahme an Wettkämpfen sind die Voraussetzung für dieses Privileg, ein Mitglied unseres Kadern zu sein. Stars, wie Eiter Angela, Stöhr Anna, Saurwein Katharina, Lama David u.v.a. kommen aus diesem Team.
Ferienkurse in unserer Halle	Für jene Kletterer, die wochentags keine Zeit für ein regelmäßiges Klettern haben bieten wir in den Ferienzeiten (Weihnachten, Schulsesemester, Ostern, Sommerferien) geblockte Termine an. Drei aufeinander folgende Tage sollten ausreichen, um euch jene seiltechnischen und klettertechnischen Inhalte zu vermitteln, die

	ein sicheres, freudvolles und selbständiges Klettern in der Halle und im Klettergarten gewährleisten sollten.
Felskurs - Klettergarten  <b>Neu !</b>	Genug von Plastikgriffen? Du willst nun endlich wissen, wie das draußen funktioniert? All jene, die bereits ein bisschen Umgang mit dem Seil haben und nun Lust darauf haben, das Klettern am Felsen kennen zu lernen, sind hier richtig. An zwei halben Wochenenden gehen wir mit euch in gut geeignete Tiroler Klettergärten und erlernen dort alles, was man für ein selbständiges und sicheres Klettern im Freien wissen sollte. Näheres und Alternativen bei Schlechtwetterprognosen werden in der Vorbesprechung geklärt.
Felskurs - Einführung ins Alpinklettern  <b>Neu !</b>	In unseren heimischen Bergen gibt es eine Vielzahl an schönen alpinen Kletterrouten im 4. 5. und 6. Grad. Diese werden aber kaum noch bzw. nur noch von „Alpin versierten Kletterern“ wiederholt, weil sie selbst, sprich im alpinen Stil abgesichert werden müssen. Wir möchten euch den Übergang vom alpinen Sportklettern zum Alpinklettern näher bringen und euch auf diese spannende und äußerst eigenverantwortliche Art in die Berge zu gehen vorbereiten. Näheres und Alternativen bei Schlechtwetterprognosen werden in der Vorbesprechung geklärt.
Privatkurse	Privatkurse können nach Voranmeldung jederzeit durchgeführt werden. Dabei ist der Kletterlehrer mit 50 € pro Stunde (60 min) und pro Person der jeweilige Halleneintritt und Verleih zu berechnen. Für das Klettern im Freien ist halbtägig mit 150 € und ganztägig mit 240 € zu rechnen

# Felskurse 2010 / 2011

*In ausgewählten Tiroler und Südtiroler  
Klettergebieten bzw. Bergfahrten*

Klettergartenkurse:      9./10. Oktober 2010  
                                 16./17. April 2011  
                                 7./8. Mai 2011  
                                 18/19. Juni 2011 (Kinder / Schüler)  
                                 2./3. Juli 2011

Alpinkurse:                28./29. Mai 2011  
                                 18./19. Juni 2011  
                                 17./18. Juli 2011  
                                 7./8. August 2011

***Bitte früh genug anmelden. Es findet jeweils am Mittwoch  
vor dem Wochenende um 20 Uhr eine Vorbesprechung statt.  
Nähere Infos siehe Kursprogramm oder Internet:***

***[www.kletterzentrum-tivoli.at](http://www.kletterzentrum-tivoli.at)***