

Schnuppertag Sportklettern

Klettergarten Kanzianiberg



Kursbeschreibung:

FH Kärnten Sport bietet in Kooperation mit der **erfahrenen Bergführerin Lisi Fürstaller** einen Sportkletter-Schnuppertag an.

Inhalt: Klettern ist eine der herausforderndsten und interessantesten Sportarten. Weitaus weniger ist hier die körperliche Fitness der entscheidende Faktor, sondern die Koordination. Daher eignet sich Klettern hervorragend für die Förderung der körperlichen und auch geistigen Flexibilität. Bis ins hohe Alter kann dieser Sport ausgeübt werden und stärkt dabei noch fast alle Muskeln, ohne sie zu überbeanspruchen. Bei diesem Infotag werden Sie in die Kletter- und Sicherungstechniken eingeführt und können Ihre ersten "Erstbegehungen" feiern.

Termin:

Samstag, 16.10.2021 (10.00 – 15.00 Uhr)

*Änderungen vorbehalten

Ort:

Klettergarten Kanzianiberg, Finkenstein (www.kanzianiberg.com)

Kosten:

€ 30,00 Kursbeitrag inkl. Leihausrüstung

Sonstiges:

Voraussetzungen: für Anfänger*innen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Ausrüstung: Kletterschuhe, Klettergurt (Leihausrüstung vorhanden)

3-G Regel (wird vor Beginn des Kurses durch die/den Kursleiter*in überprüft)

Abstandsregel mind. 1 m

Info & Anmeldung:

bis 10.10.2021

E-Mail: c.pacher@fh-kaernten.at

Tel.: 05 90500 7030

*Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenfreie Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport

www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf

FH Kärnten Sport, 9524 Villach, Europastrasse 4 T: +43 (0)5 / 90 500 - 2005

www.fh-kaernten.at/sport sport@fh-kaernten.at [#fhkaerntensport](https://www.instagram.com/fhkaerntensport)

Sparda Bank, BIC: VBOEATWW, IBAN: AT58 4300 0501 0191 0000

Sport Climbing – trial day

Klettergarten Kanzianiberg



Course description:

FH Kärnten Sport offers in cooperation with the **mountain guide Lisi Fürstaller** a sport climbing trial day.

Content: Climbing is one of the most challenging and interesting types of sport. However, physical fitness is much less the crucial factor than coordination. Therefore, climbing is very suitable for the promotion physical and mental flexibility. This sport can be carried out until old age. It strengthens muscles without overstraining them. In this climbing course you will be introduced to climbing and safety techniques and you can celebrate your first ascent.

- Safety techniques in top rope and lead climbing
- Basic climbing techniques
- lead climbing tactics within the personal peak level
- planning of routes

Time:

Saturday, 16.10.2021 (10.00 – 15.00)

*changes reserved

Place:

Klettergarten Kanzianiberg, Finkenstein (www.kanzianiberg.com)

Costs:

€ 30,00 course fee including rental equipment

Others:

Prerequisites: for beginners

Number of participants: min. 6

Equipment: climbing shoes, climbing harness (rental equipment available)

3-G Rule (to be checked by the course instructor before the start of the course)

Distance rule min. 1 m

Info & Registration:

until 10.10.2021

E-Mail: c.pacher@fh-kaernten.at

Tel.: 05 90500 7030

*Prerequisite for the participation is the free of charge membership in the FH Kärnten Sport Club
www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverstaendniserklaerung.pdf