



Aktiv-Camp „Klettern und Bouldern - Einstieg leicht gemacht“

15. bis 17. Mai 2025

In einer lichtdurchfluteten Kletterhalle mitten im steinernen Meer widmen wir uns 3 Tage lang allen Spielarten des Kletterns. Wir bieten einen sicheren und vertrauensorientierten Rahmen für die ersten Erfahrungen und nähern uns ohne Leistungsansprüche dem Klettern, um am Ende selbstständig, allein oder mit Kletterpartner, in einer Kletterhalle bouldern oder am Seil klettern zu können.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Seilschaften bilden: Die Teilnahme ist mit oder ohne Kletterpartner willkommen
- Gemeinsames Aufwärmen, Mobility Übungen
- Spielarten des Kletterns: Bouldern, Toprope, Vorstieg, Toppas (Selbstsicherungsautomat)
- Sichern lernen mit Girgri
- Grundtechniken des Kletterns
- Bewegungsanalyse und Techniktraining
- Mentalcoaching
- Materialkunde

Zielgruppe

Am Klettern interessierte Menschen ohne Vorerfahrung und Menschen die mit Vorerfahrung noch einmal die ersten Schritte wiederholen möchten sind willkommen!

Seminarleitung

Silke Samouh, MSc - Physiotherapeutin, Osteopathin, Sportphysiotherapeutin, Instruktorin Sportklettern Breitensport, Klettertherapeutin

Teilnehmer sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Sportbekleidung
- Hallenschuhe
- Wenn vorhanden: Kletterschuhe, Klettergurt, Chalk, Sicherungsgerät und Verschlusskarabiner, Kletter-Einfachseil

Im Preis enthaltene Leistungen

- Seminarbetreuung durch hochqualifizierte

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Hotel Schörhof****
Marzon 10
5760 Saalfelden
schoerhof.at

Preis

520,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
420,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 30 Euro für den gesamten Aufenthalt, Leihgebühr: Pauschal 10 Euro pro Tag

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 14 Tage vor Anreise 70%, bis zum Anreisetag 90%.

Trainerinnen

- Klettern in Gruppen zu maximal 8 Personen mit der Möglichkeit, auf alle Teilnehmende individuell einzugehen
- Eintritte in die Kletterhalle
- 2 Übernachtungen mit Halbpension: reichhaltiges Frühstücksbuffet, viergängiges Wahlmenü mit Salat- und Käsebuffet abends
- Benützung des Wellnessbereiches mit Saunawelt, Hallenbad und Fitnessraum
- Bademantel- und Schlapfenservice

Programm

Donnerstag, 15. Mai 2025

10:30-12:00	Get together, Vorstellung, Organisatorisches (Fahrgemeinschaften bilden), Einchecken im Hotel, Körper-Check (BIA-Messung)
12:15-15:15	Praxis I (Kletterhalle): Vertraut machen mit Klettermaterial, Sichern lernen, Vertrauensübungen, erste Klettermeter mit Seilsicherung
15:30-17:00	Vorträge: Auswertung der BIA-Messung und Vorstellung der SVS-Angebote
17:00-18:30	Zimmer beziehen und Pause
18:30 Uhr	Abendessen

Freitag, 16. Mai 2025

07:00-08:00	Frühstück
08:00-09:00	Vortrag: „Wissenswertes rund ums Klettern“
09:30-12:30	Praxis II (Kletterhalle): Bouldern - Erlernen der Grundtechniken an der Boulderwand
12:30-14:15	Pause
14:30-17:30	Praxis III (Kletterhalle): Sichern und Vertrauensübungen, Erarbeitung von individuellen Zielsetzungen (Coaching), Klettern am Toppas
17:30-19:00	Uhr Pause
19:00	Abendessen

Samstag, 17. Mai 2025

07:00-09:00	Frühstück und Check Out
09:30-12:30	Praxis IV (Kletterhalle): Vertiefung der erlernten Fähigkeiten, Kletteranalyse und Techniktipps, offene Projekte abschließen (Bouldern und Seilklettern)
12:30-13:15	Feedback und Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.