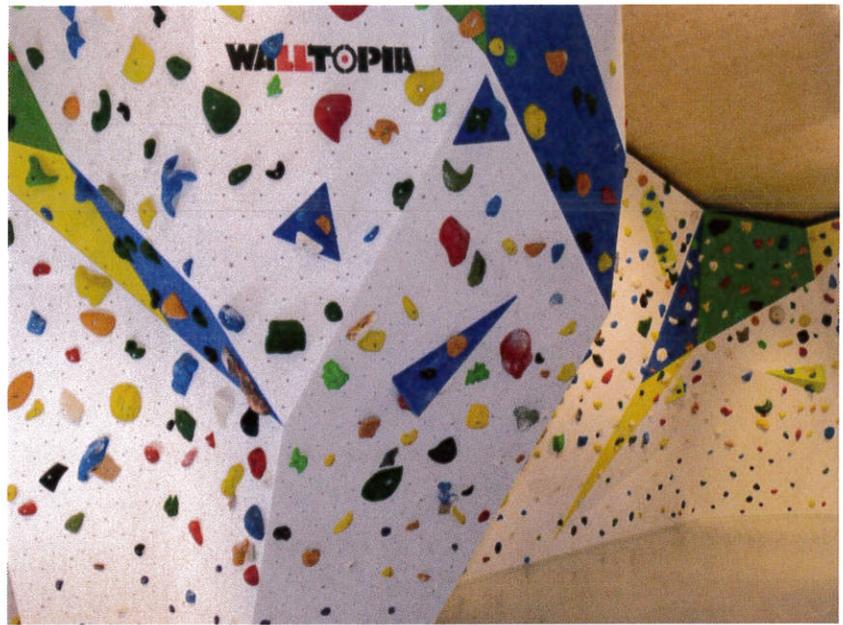


# Informationen zum BOULDERRAUM SILLIAN

Du willst fitter werden, die Muskulatur trainieren oder einfach nur jede Menge Spaß haben?

Bouldern ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe. Fast die gesamte Muskulatur wird dabei beansprucht, Kraft und Ausdauer in Verbindung mit Gleichgewichtsgefühl und Koordination werden trainiert. Dazu kommen mentale Fähigkeiten, wie Konzentration und Selbstvertrauen, welche gestärkt werden.

Die Ausrüstung beschränkt sich auf Kletterschuhe und Magnesium.



**Der NEUE Boulderraum in Sillian erwartet DICH!**

## Öffnungszeiten:

**Montags** und **Mittwochs** findet von 18.00 bis 22.00 Uhr ein **öffentlicher Boulderabend** statt, wo für diese Zeit Tageseintritte gelöst werden können.

Die Zeitkarten, 8 Wochen Schnupperkarte, Halbjahres- oder Jahreskarte, können immer **Donnerstags** von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Geschäftsstelle neben dem Boulderraum erworben werden. Mittels Chipkartensystem ist ein Zutritt täglich von 08.00 bis 22.00 Uhr jederzeit möglich.

## Im Herbst 2015 werden folgende Kurse angeboten:

Kinderkurs, 8-10 Jahre, jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr

Jugendkurs, 11-14 Jahre, jeweils von 19.15 bis 20.45 Uhr

- Termin: an jedem Dienstag ab 27.10.2015
- Einheiten: 8mal je 1,5 Stunden
- Teilnehmerzahl: 6 bis max. 12 Personen
- Zielgruppe: Anfänger (d.h. Kinder/Jugendliche, welche bis jetzt keinen Kurs besucht haben)
- Inhalt: Klettertechnik, sowie Umgang mit Gurt, Seil und Sicherungsgerät im Toprope (Nachstieg)
- Ausrüstung: ab der zweiten Einheit sind Kletterschuhe verpflichtend
- Ort: Boulderraum Sillian
- Trainer: Roman Weitlaner, Hubert Schaller, Manuel Leiter
- Anmeldung: per E-Mail an [manuel.leiter1@gmail.com](mailto:manuel.leiter1@gmail.com)
- Kosten: € 45,- pro Person (Tageseintritt in die Boulderhalle ist inkludiert)

**Info:** Bei Kursbetrieb ist der Boulderraum geschlossen!

Nähere Informationen, sowie Preisliste und Benutzerordnung des Boulderraumes gibt es auf unserer Homepage – [www.alpenverein.at/sillian](http://www.alpenverein.at/sillian)