

Bewegt erlebt - Silvia Volk  
Kendlerstraße 123  
5020 Salzburg  
+43 660 7659100  
[info@bewegt-erlebt.at](mailto:info@bewegt-erlebt.at)  
[www.bewegt-erlebt.at](http://www.bewegt-erlebt.at)



## **Personal Training - Pädagogisches Klettern für Familien**

- ⇒ Klettern als gemeinsames Erlebnis
- ⇒ Zusammen neue Erfahrungen sammeln
- ⇒ Als Familie Spaß, Freude und Motivation an der Bewegung erleben
- ⇒ Sich und seinem Körper etwas Gutes tun

### **Mögliche Inhalte:**

- Spielerisches Aufwärmen für das Herz-Kreislauf-System
- Spezifisches Aufwärmen fürs Klettern
- Einführung in die Materialkunde des Kletterns im Top Rope und am Selbstsicherungsautomaten
- Abseilposition kennenlernen – Schwungübungen an der Kletterwand
- Eltern-Kind-Spiele im Bewegungsraum und an der Boulderwand
- Klettern im Top Rope und am Automaten
- Kennenlernen und Erweitern erster Klettertechniken
- Optional Erlernen des Sicherns im Top Rope (min. 2 Einheiten je 1,5-2h)
- Gemeinsame Abschlussrunde mit Reflexion

### **Veranstaltungsort:**

bewegungsFELD Therapiezentrum Faistenau od. Kletterhalle Mondsee

### **Preise\*:**

1 Einheit je 1,25h	€ 160,-
1 Einheit je 1,5h	€ 180,-
1 Einheit je 2,0h	€ 240,-

Max. 5 Teilnehmer derselben Familie  
Inkl. Raummiete/Halleneintritt + Verleihmaterial  
Im 4er Block -10% auf den Gesamtpreis  
\*gültig bis 31.12.2024