


KLETTERN LERNEN



Powered by 

Kursprogramm Erwachsene Winter & Frühling 2025

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.
Lerne die richtigen **Kletter- und Seiltechniken.**

Anmeldung

Über unsere Online-Buchungsplattform kannst du alle unsere aktuellen Kurse durchsuchen und buchen. Unser Kassateam berät dich gerne bei Fragen.

c-a-c.at/angebote/kurs-buchen/

AGB

Du findest unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage.

c-a-c.at/agb/

Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten



QR-Code scannen und Kurs direkt buchen!



1. KLETTERVERSUCH

Klettern ausprobieren - ohne Kosten. Ideal um herauszufinden, ob Klettern deine Sportart ist.

02. Feb.	Sonntag, 11:30 Uhr	1 Einheit à 30 min
02. März		
30. März		kostenlos
27. Apr.		

SKYWALK/ABSEILEN

Unser Skywalk befindet sich an der Hallendecke des CAC in 15m Höhe. Auf 40 m finden sich verschiedene Elemente, die zu bewältigen sind.

02. Feb.	Sonntag, 9:30 - 10:30 Uhr	1 Einheit à 1 h
02. März		
30. März		€ 20,-
27. Apr.		

PRIVATSTUNDEN

Du hast auch die Möglichkeit, dir eine:n Privattrainer:in für von dir gewünschte Kursinhalte zu buchen.

1 Person	€ 70,-	3 Personen	€ 80,-
2 Personen	€ 70,-	4 Personen	€ 90,-

Eintritte und Leihausrüstung sind inkludiert.
Für größere Gruppen können wir dir gerne ein individuelles Angebot zukommen lassen.

FLEXIKURS

Einzel buchbare Kurseinheiten in der Gruppe. Unsere Kursleiter:innen holen dich an deinem Könnenstand ab und bringen dir das selbständige Klettern bei.

1. & 3. Mittwoch, 18:45 Uhr	Jedes Niveau	1 Einheit à 2 h
		€ 45,-

SCHNUPPERKLETTERN

Lerne das CAC kennen! Du erhältst eine Einschulung für die Selbstsicherungsgeräte, übst die Klettertechnik im Boulderbereich und drehst eine Runde am Skywalk.

11. Jän.	Samstag, 9:30 Uhr	1 Einheit à 2 h
15. Feb.		
15. März		€ 35,-
12. Apr.		

ELTERN-KIND KURSE

Hier lernen Eltern, ihre Kinder im Toprope zu sichern. Buchbar ist dieser Kurs für mindestens 1 Elternteil und 1 Kind.

12. Jän.	Sonntag, 9:30 Uhr	1 Einheit à 3 h
16. Feb.		
16. März		€ 80,-
13. Apr.		

KLETTERSTEIGKURSE



Der Schnupperkurs Klettersteig ist für alle erwachsenen Klettersteig Einsteiger:innen gedacht. In der dreistündigen Einheit geht es um das Erlernen der richtigen Klettertechnik, die richtige Einhängetechnik, Materialkunde, Sturzphysik und natürlich viel Klettern auf unserem Lieslsteig!

01. Feb.	Samstag, 9:45 Uhr	1 Einheit à 3 h
01. März		
29. März		€ 65,-
26. Apr.		

WOCHENKURSE

Seilklettern und Bouldern

Bei unseren Wochenkursen Seilklettern und Bouldern wird jeweils ca. eine halbe Stunde beim Bouldern verbracht, um die Klettertechnik zu lernen. Die restliche Zeit wird mit dem Seil gearbeitet.

Ziel des achtwöchigen Kurses ist das Erlernen des Vorstiegskletterns und -sicherns.

Weiterführende Kurse findest du im Block „Wochenkurse Advanced“.

Beginner allgemein

Diese Kurse sind für alle Kletteranfänger:innen ab 17 Jahren buchbar.

13. Jän.	Montag, 19:00 Uhr	8 Einheiten à 2 h € 270,-
15. Jän.	Mittwoch, 17:30 Uhr	8 Einheiten à 2 h € 270,-
16. Jän.	Vormittagskurs Donnerstag, 9:00 Uhr	8 Einheiten à 2 h € 240,-
16. Jän.	Donnerstag, 18:30 Uhr	8 Einheiten à 2 h € 270,-

WOCHENKURS ADVANCED

Dieser Kurs ist für Kletterer gedacht die bereits das Vorstiegssichern und -klettern beherrschen. Wir verbessern unser Können, um gemeinsam stärker zu werden.

14. Jän.	Dienstag, 9:00 Uhr	8 Einheiten à 2 h € 240,-
14. Jän.	Dienstag, 18:30 Uhr	8 Einheiten à 2 h € 270,-

BOULDERKURSE

Hier steht das Erlernen der richtigen Klettertechnik im Vordergrund. Geklettert wird in den Boulderbereichen.

01. Jän.	Freitag, 17:00 Uhr	5 Einheiten à 1,5 h
28. Feb.		€ 145,-

WOCHENENDKURSE

KLETTERN LERNEN an einem Wochenende!

Beim Beginnerkurs am Wochenende besprechen und üben wir sowohl die richtige Klettertechnik als auch die richtige Sicherungstechnik für das Klettern im Top-Rope und im Vorstieg.

Du erlernst alle Sicherheitsstandards, die du für das eigenständige Klettern benötigst und solltest danach alle Bereiche des CAC benutzen können.

18. Jän.	Samstag und Sonntag 9:30 - 16:30 Uhr	2 Tage à 6 h 1h Mittagspause
08. Feb.		€ 230,-
08. März		
05. Apr.		

KURZKURS BEGINNER

Bei diesem Kurs geht es um die Basics des Sportkletterns. Lerne die richtige Technik für das Klettern im Toprope.

05. Feb.	Montag, 18:30 Uhr	4 Einheiten à 2 h € 145,-
----------	-------------------	------------------------------

KURZKURSE INTERMEDIATE

Wenn du selbständig im Toprope in der Halle klettern kannst, lernst du hier das Klettern im Vorstieg.

12. März	Mittwoch, 19:30 Uhr	4 Einheiten à 2 h € 145,-
----------	---------------------	------------------------------



WORKSHOPS


Bei den Workshops haben wir 3 Stunden Zeit, um ein bestimmtes Thema in kompakter Form zu erarbeiten.

16. Jän.	Dyn. Sichern & Stürzen	Donnerstag 18:30 - 21:30 Uhr
23. Jän.	Sicherungsgeräte testen	
30. Jän.	Taktik b. Seilklettern	
06. Feb.	Klettertechnik kompakt	1 Einheit à 3 h € 55,-
13. Feb.	Dyn. Sichern & Stürzen	
27. Feb.	Sicherungsgeräte testen	
06. März	Taktik b. Seilklettern	
13. März	Klettertechnik kompakt	

KLETTERN LERNEN



Mit freundlicher
Unterstützung von
Raiffeisen

Powered by 

Kursprogramm Kinder und Jugendliche Winter & Frühling 2025

Das City Adventure Center (CAC) ist die ideale Einrichtung, um Kindern und Jugendlichen ein spannendes Klettererlebnis zu bieten.

Ab 6 Jahren bieten wir Kletterkurse für Kinder an.

1. KLETTERVERSUCH

Klettern ausprobieren – ohne Kosten. Ideal um herauszufinden, ob Klettern deine Sportart ist.

02. Feb.		1 Einheit à 30 min
02. März	Sonntag, 11:00 (6 – 13 Jahre)	kostenlos
30. März	11:30 Uhr (ab 14 Jahren)	
27. Apr.		

SKYWALK/ABSEILEN ab 8 Jahren

02. Feb.		1 Einheit à 1 h
02. März	Sonntag, 9:30 – 10:30 Uhr	€ 20,-
30. März		
27. Apr.		

KINDERGEBURTSTAGE

Du willst eine actiongeladene Geburtstagsfeier mit deinen Freunden erleben? Dann verbringe deinen nächsten Geburtstag bei uns in der Kletterhalle.

Unsere Trainer:innen erkunden mit euch das CAC – dabei steht Bouldern, Klettern mit dem Seil, eine Begehung des Skywalks am Hallendach und optional das Abseilen von der Skywalk Plattform am Programm.

max. 9 Kinder ab 8 Jahren	Eintritt und Verleih	€ 10,- pro Kind
	Trainer:in	€ 50,-/h (min. 2 h)

Für die Verpflegung danach kontaktiere bitte unseren Partnerbetrieb, das JUFA Graz City, unter 0570 83210 oder graz@jufahotels.com.

Anmeldung

Über unsere Online-Buchungsplattform kannst du alle unsere aktuellen Kurse durchsehen und buchen. Unser Kassateam berät dich gerne bei Fragen.

c-a-c.at/angebote/kurs-buchen/



QR-Code scannen und
Kurs direkt buchen!

AGB

Du findest unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage.

c-a-c.at/agb/

Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten



SCHNUPPERKLETTERN

Lerne das CAC kennen! Du erhältst eine Einschulung für die Selbstsicherungsgeräte, übst die Klettertechnik im Boulderbereich und drehst eine Runde am Skywalk.

11. Jän.		1 Einheit à 2 h
15. Feb.	Samstag 9:30 Uhr (6–9 Jahre)	€ 25,- / € 30,-
15. März	11:45 Uhr (10–14 Jahre)	
12. Apr.		

ELTERN-KIND KURSE

Bei diesem Kurs lernen Eltern, ihre Kinder im Toprope zu sichern. Mind. 1 Elternteil und 1 Kind.

12. Jän.		1 Einheit à 3 h
16. Feb.	Sonntag, 9:30 Uhr	€ 80,-
16. März		
13. Apr.		

KLETTERCAMPS

In den CAC-Klettercamps erwarten dich Seilklettern, Bouldern, Skywalk, Klettersteig und vieles mehr!

Semesterferien

17. Feb.	7 – 10 Jahre	9:00 Uhr	Beginner 5 EH à 3 h, € 135,-
	11 – 14 Jahre		
17. Feb.	7 – 10 Jahre	13:00 Uhr	Intermediate 5 EH à 3 h, € 135,-
	11 – 14 Jahre		

Osterferien

14. Apr.	7 – 10 Jahre	9:00 Uhr	Beginner 5 EH à 3 h, € 135,-
	11 – 14 Jahre		
14. Apr.	7 – 10 Jahre	13:00 Uhr	Intermediate 5 EH à 3 h, € 135,-
	11 – 14 Jahre		

WOCHENKURSE

Wochenkurse finden trimesterweise statt und haben eine Laufzeit von jeweils 8 Wochen.

Seilklettern Beginner

Dein Einstieg in die Welt des Kletterns. Je nach Alter lernst du unterschiedliche Spielarten des Klettersports kennen. Spaß und Abenteuer stehen im Vordergrund.

7-9 J.	16. Jän.	Do., 16:00	8 EH à 90 min, € 140,-
10-13 J.	15. Jän.	Mi., 16:00	8 EH à 90 min, € 145,-
	17. Jän.	Fr., 16:30	
14-16 J.	13. Jän.	Mo., 17:00	8 EH à 90 min, € 155,-
	16. Jän.	Do., 17:00	

KLETTERGRUPPE ADVANCED

In der Klettergruppe verbessern wir unser Kletterkönnen, um gemeinsam stärker und besser zu werden.

7-9 J.	14. Jän.	Di., 15:30	8 EH à 90 min, € 175,-
	17. Jän.	Fr., 15:00	
10-13 J.	16. Jän.	Do., 16:30	8 EH à 90 min, € 185,-
13-16 J.	15. Jän.	Mi., 17:00	8 EH à 120 min, € 240,-
	17. Jän.	Fr., 17:00	

PRIVATSTUNDEN

Für ein betreutes Klettern hast du auch die Möglichkeit, dir eine:n Privattrainer:in für einen von dir gewünschten Kursinhalt zu buchen.

Es kann hier sowohl Klettertechnik als auch Seiltechnik vermittelt werden. Unsere Privatstundentarife sind für eine Personenanzahl von 1 bis zu 4 Personen buchbar.

1-2 Personen	€ 70,-	inkl. Eintritte und Leihausrüstung
3 Personen	€ 80,-	
4 Personen	€ 90,-	

Für größere Gruppen können wir dir gerne ein individuelles Angebot zukommen lassen.

Seilklettern Intermediate

Für alle, die schon den Beginner Kurs absolviert haben und ihre Skills verbessern wollen. Fun inklusive!

7-9 J.	13. Jän.	Mo., 15:30	8 EH à 90 min, € 140,-
	15. Jän.	Mi., 15:30	
10-13 J.	13. Jän.	Mo., 16:30	8 EH à 90 min, € 145,-
	15. Jän.	Mi., 16:30	

Boulderkurse Beginner & Intermediate

Hier konzentrieren wir uns auf das Bouldern. Im Vordergrund steht der spielerische Zugang zum Klettern.

5-7 J.	15. Jän.	Mi., 15:30	8 EH à 60 min, € 135,-
8-10 J.	16. Jän.	Do., 15:30	8 EH à 60 min, € 145,-
11-13 J.	14. Jän.	Di., 16:00	8 EH à 60 min, € 155,-
14-16 J.	13. Jän.	Mo., 16:30	8 EH à 60 min, € 165,-

KURZKURS

Bei diesem Kurs geht es um die Basics des Sportkletterns. Lerne die richtige Technik für das Klettern im Toprope.

Beginner

8-12 J.	03. Feb.	Mo., 16:30	4 EH à 90 min, € 85,-
13-16 J.	04. Feb.	Di., 17:00	4 EH à 90 min, € 105,-

Intermediate

8-12 J.	10. März	Mo., 16:30	4 EH à 90 min, € 85,-
13-16 J.	11. März	Di., 17:00	4 EH à 90 min, € 105,-

Wochenend-Kurzkurs (8-12 Jahre)

01. Feb.		2 Einheiten à 3 h
01. März	Samstag und Sonntag	
29. März	9:30 - 12:30 Uhr	€ 70,-
26. Apr.		

MIT KINDERN IM CAC

Das City Adventure Center ist als Sportzentrum für Kletterbegeisterte aller Altersgruppen konzipiert. Kinder können das CAC unter Aufsicht nutzen – entweder durch Eltern bzw. volljährige Begleitpersonen, oder im Rahmen eines Kurses (ab 6 Jahren) mit den Trainer:innen.

Ab 14 Jahren können Kinder das CAC ohne Begleitperson nutzen. Voraussetzung ist eine vor Ort unterschriebene Einverständniserklärung eines Elternteils.