

SCHULSPORTPROGRAMM ST. SEBASTIAN

Körperliche Betätigung, Verantwortungsbewusstsein,
Respekt gegenüber den Mitmenschen und der Natur,
Teamarbeit, gemeinsames Erleben, Spiel und Spaß.

Diese Schlagwörter bilden den Rahmen für das Schulsportprogramm in St. Sebastian.



MOUNTAINBIKEN
FITNEßSTUDIO
INDOORKLETTERN
FELSKLETTERN
OUTDOORGAMES
HÖHLENBEGEHUNG
HOCHSEILGARTEN



ALLGEMEINE INFORMATION

Die Module können einzeln als Halbtagesprogramme (09:00-12:00, 14:00-17:00) oder als gesamtes Wochenprogramm (3 ½ Tage) gewählt werden.

Die Betreuung erfolgt durch geprüfte Bergführer, Trainer und Lehrwarte. Die maximale Gruppengröße ist vom jeweiligen Modul abhängig und umfasst ca. 10 Personen pro Trainer.

Alternativen bei Schlechtwetter:

Fair Play - entfällt ein Programmpunkt, wird dieser vom Gesamtpreis abgezogen.

Die Kletterhalle in Bruck a.d. Mur dient als Ausweichziel (Mehrkosten für Anreise, wenn kein eigener Bus vorhanden). Alternativen bieten unter anderem das Schwimmbad und die Lebzelterei in Mariazell.

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei der Alpinschule Nolimit: 03862.33247 oder office@nolimit.at.

PREISINFORMATION

Die Preisinformation bezieht sich auf das Einzelmodul für eine Person. Bei weniger als 10 Teilnehmern pro Modul erhöht sich der Preis pro Person. Wird das gesamte Programm als Package (Zimmer, Vollpension, Programm) gebucht, ist der Modul-Einzelpreis günstiger.

Die Kosten für das Einzelmodul betragen pro Person € 19,--.

Der Preis für das Gesamtprogramm (3 ½ Tage, 7 Module) beträgt € 119,--

Mehrkosten entstehen beim Felsklettern durch den Transfer zum Klettergarten, wenn kein eigener Bus zur Verfügung steht (€ 65,-- pro Taxibus für 8 Personen).

MODULE

MOUNTAINBIKEN

Technische Grundlagen, Fahrtraining mit Geschicklichkeitsübungen, Ausfahrt.

Das Haus verfügt über 25 Bikes. Technische Infos zum Bike selbst und Tipps zum richtigen Gebrauch der Gangschaltung bilden den Einstieg. Danach erfolgen Geschicklichkeitsübungen im Gelände. Die Schwierigkeit der Ausfahrt wird dem Können der Gruppe angepasst. Am Rückweg zum Gästehaus erfolgt dann meist eine kleine Abkühlung im Erlaufsee.

Dauer: 3 Std.
Kosten: € 19,--
Leistungen: Betreuung, Leihhausrüstung (Bike).
Ausrüstung: Sportbekleidung, Regenschutz, Tagesrucksack, Trinkflasche, Snack, Helm.



FITNESSSTUDIO

Richtige Verwendung der Geräte, Haltungskorrektur, Wahl der Gewichte, Trainingsmethoden.

Das Fitnessstudio steht den Hausgästen zur freien Verfügung und wird auch entsprechend genutzt. Aus diesem Grund ist eine Einführung gleich zu Beginn der Woche sehr willkommen.

Dauer: 3 Std.
Kosten: € 19,--
Leistungen: Betreuung.
Ausrüstung: Sportbekleidung.



INDOORKLETTERN

Einführung in das Klettern an der hauseigenen Indoor-Anlage.

Klein, aber fein – die Kletterwand eignet sich hervorragend für die ersten Schritte in der Vertikalen. Die Sicherheit steht im Vordergrund und wird in diesem Sinne entsprechend vermittelt.

Dauer: 3 Std.
Kosten: € 19,--
Leistungen: Betreuung, Leihhausrüstung (Klettergurt, Helm).
Ausrüstung: Sportbekleidung, Hallen-Sportschuhe.



FELSKLETTERN

Klettern in der Natur.

Der Klettergarten auf der Seeberg-Alm wird mittels Taxibus erreicht, wenn kein eigener Bus zur Verfügung steht. Start ist um 08:45 bzw. 13:45 beim Gästehaus, die Fahrt dauert 20 Minuten.

Kann bei Schönwetter gut mit den Outdoorgames (+ Seilrutsche) kombiniert werden. Dann verbringen wir den ganzen Tag auf der Alm (Lunchpaket wird vom Gästehaus gestellt).

Dauer: 3 Std.
Kosten: € 19,--
Mehrkosten: € 65,-- pro Taxibus für 8 Personen
Leistungen: Betreuung, Leihhausrüstung (Klettergurt, Helm).
Ausrüstung: Sportbekleidung, Regenschutz, Tagesrucksack, Trinkflasche.



OUTDOORGAMES

Spiele im Gelände mit Teambildungscharakter.

Motto: Einer für Alle – Alle für Einen. Nur gemeinsam können die einzelnen Aufgaben bewältigt werden. Spinnennetz, Säuresee, Lavasee, Feuerwall, Blindwalk, Mohawk-Walk sind einige der Aufgaben, die entlang des Parcours warten.

Dauer: 3 Std.
 Kosten: € 19,--
 Leistungen: Betreuung.
 Ausrüstung: Sportbekleidung, Regenschutz, Tagesrucksack, Trinkflasche.



HÖHLENBEGEHUNG

Rundwanderung mit Begehung der Hohlensteinhöhle.

Treffpunkt ist um 08:45 vor dem Gästehaus. Mit der Seilbahn fahren wir von Mariazell (10min. zu Fuß) auf die Bürgeralpe. Von dort spazieren wir gemütlich eine halbe Stunde bergab zur Hohlensteinhöhle. Nach einer kurzen Diskussion zum Thema Höhle verbringen wir ca. eine halbe Stunde in der Höhle. Weitere 1 ½ Stunden benötigen wir für den Rückweg zum Gästehaus. (Lunchpaket wird vom Gästehaus gestellt.)

Dauer: ca. 5 Std.
 Kosten: € 23,50
 Leistungen: Betreuung, Leihhausrüstung (Helm, Taschenlampe), Seilbahn.
 Ausrüstung: Sportbekleidung, festes Schuhwerk, lange Hose, Pullover, Regenschutz, Tagesrucksack, Trinkflasche.



HOCHSEILGARTEN

Balancierübungen in luftiger Höhe.

Der Hochseilgarten befindet sich in einem nahe gelegenen Waldstück, 5 Gehminuten vom Gästehaus entfernt. Nach ein paar einführende Vertrauensübungen und einer Übungseinweisung teilt sich die Gruppe auf die 3 vorhandenen Stationen auf:

- Das *Hochseil* ist ein in 8m Höhe gespanntes Stahlseil, welches über eine Strickleiter erreicht wird. Der Gang über das Hochseil erfordert dann Balancegefühl, bevor das Nach-Hinten-Kippen den Abgang vom Seil einleitet. Ständige Seilsicherung!

- Der *Pfahl* ist ein 12m hoher abgeschnittener Baum und wird ebenfalls über eine Strickleiter und Metallklemmen erreicht. Ziel ist es, sich auf der kleinen Plattform aufzurichten und von dort ins Leere zu springen. Ständige Seilsicherung!

- Ein in Bodennähe gespanntes *V-Seil* ermöglicht Partnerübungen.

Dauer: 3 Std.
 Kosten: € 19,--
 Leistungen: Betreuung, Leihhausrüstung (Klettergurt, Helm).
 Ausrüstung: Sportbekleidung, Regenschutz, Tagesrucksack, Trinkflasche.



BEISPIEL WOCHENPROGRAMM

Montag	14:00-17:00	Fitnessstudio
Dienstag	09:00-12:00 14:00-17:00	Mountainbiken Indoorklettern
Mittwoch	09:00-12:00 14:00-17:00	Felsklettern Outdoorgames
Donnerstag	09:00-14:00 14:00-17:00	Höhlenbegehung Hochseilgarten

