



**Liebe Leserin, lieber Leser,**  
unser aktueller Newsletter umfasst die folgenden Themen:

18. Januar 2023

- [ 01 ] **Mitgliederversammlung – Terminverschiebung!**
- [ 02 ] **Fit durch den Winter**
- [ 03 ] **Neue Termine Rehaklettern – Kurs „RehaVertikale“**
- [ 04 ] **Neues aus dem Kletterzentrum**
- [ 05 ] **Vortrag – Die höchsten Wandergipfel der Alpen**
- [ 06 ] **Banff Mountain Film Festival World Tour 2023**
- [ 07 ] **Sektion – Öffnungszeiten Geschäftsstelle**
- [ 08 ] **Grundkurs Skibergsteigen**

#### [ 01 ] **Mitgliederversammlung - Terminverschiebung**

Mitgliederversammlung 2023:

Der angekündigte Termin am 3. Mai 2023 kann leider nicht gehalten werden. Wir bemühen uns um einen Ersatztermin Anfang Juli und unterrichten Sie, sobald dieser feststeht.

#### [ 02 ] **Fit durch den Winter**

##### **Starke Abwehr-Fit durch den Winter**

Kurze Tage, nasskaltes Wetter und rollende Erkältungswellen lassen die Motivation zu sportlicher Aktivität im Freien schon mal sinken. Dabei ist Bewegung an der frischen Luft auch und gerade im Winter gut – für die Fitness und für das Immunsystem... [weiterlesen](#)...

#### [ 03 ] **Neue Termine Rehaklettern – Kurs „RehaVertikale“**

Du bist oder warst verletzt oder krank? Du willst klettern und deine Kraft wiederfinden? Dann komm am Montagabend zu „RehaVertikale“!

Unser Rehaklettern findet mittlerweile seit mehr als vier Jahren regelmäßig statt – der nächste Kurs beginnt am 30. Januar 2023 und dauert acht Wochen. Das Besondere: Jeder klettert bei „RehaVertikale“ so schwer und viel, wie er will und wie es die Gesundheit zulässt. Es geht im Kurs nicht um Leistung, sondern um den Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Klettern.

„RehaVertikale“ wird von ausgebildeten DAV-TrainerInnen geleitet und bietet aufgrund der kleinen Gruppengröße eine individuelle Betreuung. Mit dabei sein können sowohl Anfänger als auch erfahrene Kletterer. Wichtig ist: Jeder Teilnehmer klettert eigenverantwortlich für sich und seine Gesundheit. Es wird keine medizinische und therapeutische Betreuung geboten.

Weitere Infos zu „RehaVertikale“ sowie die Möglichkeit zur Buchung des neuen Kurses findet ihr hier:





<https://kletterzentrum-wuerzburg.de/kurse-und-veranstaltungen/training-nach-reha/>

## [ 04 ] Neues aus dem Kletterzentrum

### **Preisanpassungen seit 01.01.2023:**

Nach vielen Jahren ohne Änderungen bei den am häufigsten genutzten Eintrittspreisen mussten wir jetzt leider auch zum 01. Januar unsere Preise anpassen. Wir geben nur einen Teil der allgemeinen Preissteigerungen für Personal, Energie und Dienstleistungen weiter und hoffen auf euren Verständnis. Das Monatsabo bieten wir jetzt auch für DAV-Mitglieder anderer Sektionen und für Gäste an. Richtig sparen könnt ihr mit unserer neuen Jahreskarte (365 Tage), die zum Preis von 10 Monatsraten des Abos verkauft wird. Der Umstieg ist jederzeit ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist möglich.

### **Kletterautomat**

Unser Kletterautomat an der Ostwand ist von der Wartung zurück. Es sind damit wieder wie gewohnt alle 3 Automaten in Betrieb. Bittet achtet auf die Sicherheitshinweise an den Automaten und schaut euch dieses Video vom Hauptverband an:

[https://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/klettern-mit-selbstsicherungsautomaten-so-gehts\\_aid\\_39040.html](https://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/klettern-mit-selbstsicherungsautomaten-so-gehts_aid_39040.html)

### **Yoga-Kurs**

Dir fehlt die Beweglichkeit, um den nächsten Grad zu erreichen? Kein Problem, Raphaela zeigt dir bei Ihren Kursen "Yoga speziell für Kletterer" genau wie du diese verbesserst. Sie klettert selbst regelmäßig bei uns im Kletterzentrum und hat aufgrund vieler positiver Erfahrungen, die sie mithilfe von Yoga erleben durfte, die Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert.

Der neue Kurs mit 5 Terminen beginnt ab 18.01.23 jeweils Mittwoch um 19 Uhr. Buchen könnt ihr direkt online <https://kletterzentrum-wuerzburg.de/yoga/> oder an der Theke. Wer reinschnuppern will, kann die Restplätze auch direkt vor Kursbeginn an der Theke einzeln buchen.

### **Staubschutz!**

Für die meisten gehört Chalk ganz selbstverständlich zum Klettern dazu. Und gleichzeitig wird immer wieder über allgegenwärtig hohe Feinstaubkonzentrationen diskutiert. Bei uns in der Kletterhalle hilft eine effiziente Lüftungsanlage, die Feinstaubkonzentration deutlich zu reduzieren. Das erfordert allerdings ein sehr enges Wechselintervall der Luftfilter, die sich sehr schnell mit Chalkstaub zusetzen und getauscht werden müssen. Auch die eingebauten Rauchmelder schlagen, insbesondere bei hoher Besucherfrequenz, öfters mal Alarm. Durch die Nutzung von Liquid Chalk könnt ihr persönlich dazu beitragen, die Feinstaubkonzentration zu reduzieren und unsere Lüftungsanlage nachhaltiger zu betreiben. Probiert es einfach mal aus!





## **Gartenaktion im Kletterzentrum**

Wir wollen die Hecken und Sträucher am Kletterzentrum wieder in Form bringen. Wer Lust hat, ehrenamtlich an einem Aktionstag teilzunehmen, kann sich gerne unter [vorstand.kletterzentrum@dav-wuerzburg.de](mailto:vorstand.kletterzentrum@dav-wuerzburg.de) zur Terminabstimmung melden. Wenn das Wetter mitspielt soll die Aktion im Februar stattfinden.

Das Team vom Kletterzentrum Würzburg wünscht euch ein gutes neues Kletterjahr und freut sich auch in 2023 immer über euren Besuch!

## **[ 05 ] Vortrag**

Liebe Gäste des DAV!

Dieter Freigang ist hier in Würzburg kein Unbekannter, war er doch schon über 25-mal als Referent zu Gast. Seine Fotos unterlegt er mit informativen und profunden Gebietskenntnissen, so dass man Lust bekommt den Rucksack zu packen und gleich loszuziehen.

Sein Thema:

## **Die höchsten Wandergipfel der Alpen**

Ganz hoch auf Berge weit über 3300m-ohne Gletscher und Klettersteige-führen markierte Wege und Pfade, für jedermann begehbar, wenn auch höhenbedingt anstrengend, dafür mit grandioser Aussicht. Zwölf Gipfel in vier Alpenländern, dazu Täler und Hütten.

**Sonntag, 5.2.23 Uhr 17.00**

Pfarrsaal Hl. Kreuz, Hartmannstr. 29, 97082 Würzburg

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## **[ 06 ] Banff Mountain Film Festival World Tour 2023**

**Deutschland, Österreich, Schweiz, Niederlande, Belgien, Luxemburg**

Die Banff Tour 2023 geht an den Start



Am 14. Februar 2023 findet die Premiere des Hauptprogramms in München statt. Es folgen mehr als 70 Events in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Belgien, Luxemburg und den Niederlanden. Das diesjährige [Tour-Programm](#) umfasst sechs Filme. Mit Moderation und Pause





dauert eine Veranstaltung zwischen 2,5 und 3 Stunden... [weiterlesen](#).....

### [ 07 ] Sektion – Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Wir sind wieder wie gewohnt erreichbar:

Dienstag (mit Bibliothek- und Materialverleihteam)

16:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch (Bibliothek und Materialverleih nur nach vorheriger Reservierung)

8:00 - 12:00

Donnerstag (Bibliothek und Materialverleih nur nach vorheriger Reservierung)

14:00 – 18:00 Uhr

Hier Infos zum Materialbestellung:

<https://www.dav-wuerzburg.de/service/materialverleih.html>

und hier zum Bestand der Bibliothek:

<https://www.dav-wuerzburg.de/service/bibliothek.html>

### [ 08 ] Grundkurs Skibergsteigen

wir bieten noch kurzfristig einen [Grundkurs Skibergsteigen](#) im Februar an.

**Beschreibung:** Für alle fröhlichen Personen welche die Grundlagen des Skibergsteigens inmitten der grandiosen Dolomiten erlernen möchten. Es wartet ein abwechslungsreiches Skitourenengelände, feine Südtiroler Küche sowie die Option für einen Sprung in den Schnee nach der Sauna. Und Lust?

**Viele Grüße und ein....**



**wünscht Ihnen der Vorstand für 2023!**

