



HiFive
climbing & adventure

Kletterkurse und Kletterausflüge mit HiFive



Programm 2024 (Update September)



Unser Angebot im Überblick

Lerne die Grundlagen und erweitere dein Können, während du von Profis begleitet wirst.

Outdoor Kurse

Seite 4 — **Klettersteig** (Tagesausflug)
Manderscheid (DE) / Grands Malades (BE)
Daten: 9.10. / 18.10. / 23.10. / 4.11. / 13.11. / 20.11. / 29.11. / 2.12. / 11.12. / 20.12.

Seite 5 — **Von der Halle an den Fels**
(Tagesausflug)
Gerolstein (DE) / Audun-le-Tiche (FR)
Daten: 2.10. / 4.10. / 9.10. / 11.10. / 16.10. / 25.10. / 6.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 27.11. / 30.11. / 4.12. / 6.12. / 8.12. / 11.12. / 13.12. / 15.12. / 18.12.

Seite 6 — **Einführung in Mehrseillängen**
(Tagesausflug)
Freyr (BE)
Daten: 1.10. / 3.10. / 10.10. / 15.10. / 17.10. / 24.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 24.11. / 28.11. / 5.12. / 10.12. / 12.12. / 19.12.

Seite 7 — **Klettern mit natürlichen Sicherungen**
(Tagesausflug)
Ettringen (DE) / Pfalz (DE)
Daten: 23.11. / 1.12. / 8.10. / 22.10. / 23.11. / 1.12. / 17.12. /

Kletterreisen

Seite 8 — **Bouldern in Fontainebleau**
(Wochenende)
Fontainebleau (FR)
Daten: 16.11.-17.11.

Seite 9 — **Sportklettern in Frankenjura**
(Mehrtausendausflug)
Gössweinstein, Deutschland
Daten: 31.10. - 3.11.

Indoor Kurse und Workshops

Seite 10 — **Projektklettern**
(Workshop)
Coque, Luxemburg
Daten: 11.11. / 8.12.

Seite 11 — **Klettern mit Gewichtsunterschied**
(Workshop)
Coque, Luxemburg
Daten: 9.10 / 24.11.

Seite 12 — **Klettertechnik für Anfänger**
(Workshop)
Blockschokolade, Trier
Daten: 24.10. / 15.12.

Seite 13 — **Umgang mit Angst beim Klettern**
(dreiteiliger Kurs)
Coque, Luxemburg
Daten: 22.11 & 6.12. & 13.12.

Das Team



Tom

Geburtsjahr 1992

Sportkletterlevel: bis 7b+

Qualifikationen

Bachelor of Science in Physiotherapy
INAPS Entraîneur d'escalade SAE Luxqf3
(homologiert mit DAV Trainer C Indoor Breitensport)
DAV Zusatzqualifikation Klettern Outdoor
FLERA Routenbauer Luxqf2
Sachkunde zur Prüfung von Kletteranlagen, Boulderwänden
und Klettergriffen nach DIN EN 12572
Sachkundiger nach DGUV Grundsatz 312-906, Teilbereich PSaGA

Ingmar

Geburtsjahr: 1980

Sportkletterlevel: bis 8a

Qualifikationen

PhD Economics (CORE, Université de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium)
DAV Trainer B Sportklettern
DAV Trainer B Hochtouren
DAV Trainer B Alpinklettern
FLERA Klettertrainer Alpinismus Luxqf6
FLERA Routenbauer Luxqf2
FLERA/FFME Equipeur falaise SNE
Sachkunde zur Prüfung von Kletteranlagen, Boulderwänden und Klettergriffen
nach DIN EN 12572
Sachkundiger nach DGUV Grundsatz 312-906, Teilbereich PSaGA



Lena

Geburtsjahr: 1986

Sportkletterlevel: bis 8a+

Qualifikationen:

Dipl. Psychologin
Systemische Therapeutin
Therapeutisches Klettern in Psychotherapie & Pädagogik
DAV Trainer B Sportklettern
DAV Fortbildung Klettern mit der Familiengruppe
DAV Fortbildung Bouldern in der Halle - Techniktraining & -analyse
DAV Fortbildung Mobilitätstraining für Klettern



Klettersteig

Ob du dich noch in den Anfängen des Klettersteiggehens befindest oder bereits einige Erfahrung gesammelt hast – der Klettersteig Manderscheid bietet für jeden etwas.

Auf unserem Tagesausflug zum Klettersteig Manderscheid, als bester nicht alpiner Klettersteig bekannt, durchqueren wir auf drei aufregenden Etappen die einzigartige Landschaft der Vulkaneifel und erklimmen die imposanten Felsen der Manderscheider Burg.

Wir sind für dich da, dir das notwendige Wissen für die Begehung des Klettersteigs zu vermitteln und dich sicher durch dieses aufregende Gelände zu führen.

Auf Nachfrage bieten wir auch noch andere Klettersteige an.

Wir organisieren auch Aufbaukurse für Familien um Klettersteige mit Kindern zu begehen.

Daten: 9.10. / 18.10. / 23.10. / 4.11. / 13.11. / 20.11. / 29.11. / 2.12. / 11.12. / 20.12.

Wo: Manderscheid, Eifel (DE)

Treffpunkt ist am Parkplatz Burgenblick (Grafenstraße 18, 54531 Manderscheid / Eifel) um 08h30. Mitfahrgelegenheit nach Absprache mit uns möglich.

Preis: 120 € (inkl. MwSt.) pro Person. Darin inbegriffen sind:

- Guiding und Coaching vor Ort
- Klettersteigset, Helm (Sitzgurt müssen Teilnehmer selbst mitbringen)

Mindestvoraussetzungen:

- Mindestgröße: 1,4 m
- Gute körperliche Fitness
- Klettererfahrung von Vorteil

Für Anmeldung oder Fragen E-Mail an info@hifive.lu



Von der Halle an den Fels

Die Felsen in Gerolstein, Audun-le-Tiche, Freyr, Ettringen oder der Pfalz bieten perfektes Gelände für deine ersten Versuche am Fels.

Wir sind für euch da, euch das notwendige Wissen zum Sportklettern am Felsen zu vermitteln und euch bei euren ersten Schritten draussen zu begleiten.

Der Kurs beinhaltet grundlegende Sicherheitsaspekte am Fels, worauf draussen besonders zu achten ist, wie man gute Sicherungen erkennt, und noch vieles mehr, was wir individuell an eure Wünsche anpassen.

Daten: 2.10. / 4.10. / 9.10. / 11.10. / 16.10. / 25.10. / 6.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 27.11. / 30.11. / 4.12. / 6.12. / 8.12. / 11.12. / 13.12. / 15.12. / 18.12.

Treffpunkt ist abhängig vom Gebiet und wird nach Anmeldung per Email mitgeteilt. Mitfahrgelegenheit ist nach Absprache bei uns möglich. Änderungen der Gebiete ist auch auf Wunsch möglich.

Preis: 120 € (inkl. MwSt.) pro Person. Darin inbegriffen sind:

- Guiding und Personal Coaching vor Ort
- Material, wie Seile und Expressen, können bei Bedarf gestellt werden

Mindestvoraussetzungen:

- Selbstständiges Sichern

Wir versuchen die Gruppen so zusammen zu setzen, dass ähnlich starke Kletterer zusammen unterwegs sind.

Für Anmeldung oder Fragen E-Mail an info@hifive.lu



Einführung in Mehrseillängen

Reichen dir die einzelnen Längen des Sportkletterns nicht aus und du willst dich in noch schwindelerregendere Höhen begeben? Dann sind Mehrseillängen genau das Richtige für dich.

Wir sind für dich da, um dir das nötige Wissen für Mehrseillängen im Fels zu vermitteln und dich bei deinen ersten Mehrseillängen zu begleiten.

Hast du bereits Erfahrungen in Mehrseillängen gemacht? Kein Problem, wir helfen dir, deine Sicherungstechniken auf den neuesten Stand zu bringen, und begleiten dich bei deinem nächsten Abenteuer.

Daten: 1.10. / 3.10. / 10.10. / 15.10. / 17.10. / 24.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11 / 24.11. / 28.11. / 5.12. / 10.12. / 12.12 / 19.12.

Wo: Freyr (BE)

Mitfahrgelegenheit ist nach Absprache bei uns möglich.

Preis: 180 € (inkl. MwSt.) pro Person. Darin inbegriffen sind:

- Guiding und Personal Coaching vor Ort
- Material, wie Seile und Expressen, können bei Bedarf gestellt werden

Mindestvoraussetzungen:

- Erfahrungen im Sichern und Klettern im Vorstieg am Fels.

Für Anmeldung oder Fragen E-Mail an info@hifive.lu

Klettern mit natürlichen Sicherungen

Keine Grenzen, die Möglichkeit überall zu klettern ohne auf vorbereitete Routen angewiesen zu sein? Klettern mit natürlichen Sicherungen ist eine Variante des Kletterns, bei dem nur mit mobilen Sicherungsmitteln gesichert wird, um keine bleibenden Spuren am Fels zu hinterlassen.

Wir sind für dich da, dir das notwendige Wissen zum Klettern mit natürlichen Sicherungen am Felsen zu vermitteln. Wir lehren die besten Praktiken, in einem sicheren Umfeld, Schritt für Schritt, nach der neuesten Lehrmeinung.

Daten: 23.11. / 1.12. / 8.10. / 22.10. / 23.11. / 1.12. / 17.12. /

Wo: Pfalz (DE) oder Ettringen (DE)

Mitfahrgelegenheit ist nach Absprache bei uns möglich.

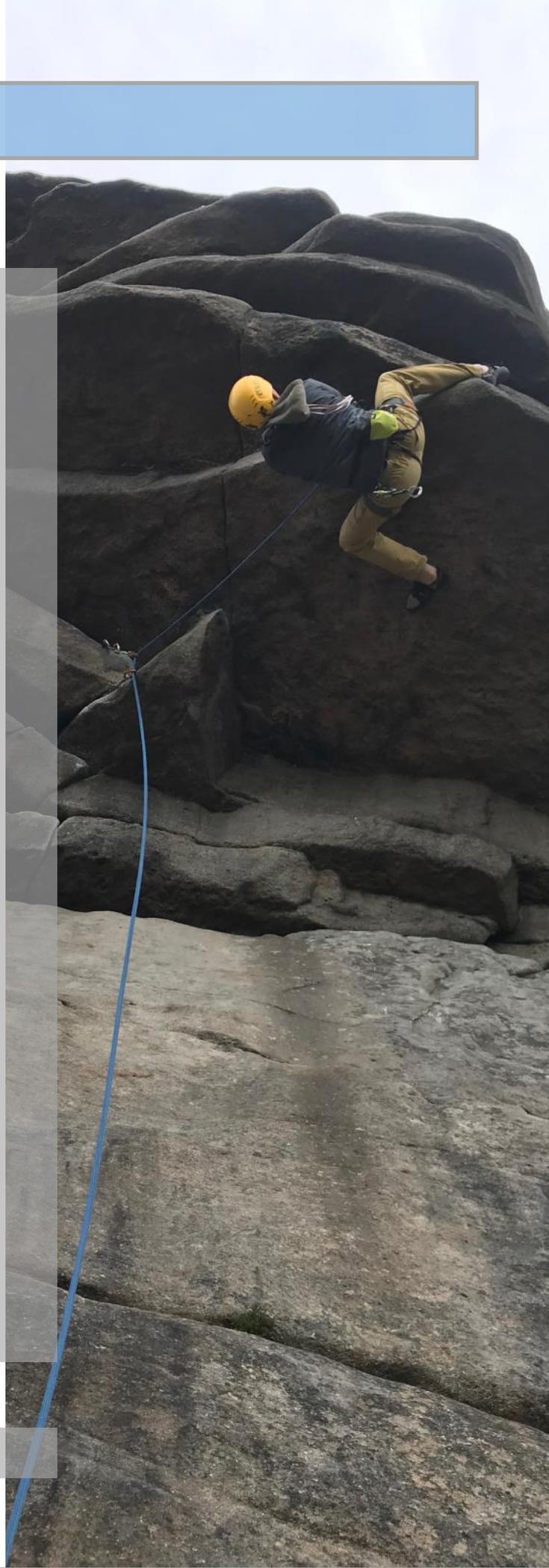
Preis: 180 € (inkl. MwSt.) pro Person. Darin inbegriffen sind:

- Guiding und Personal Coaching vor Ort
- Material, wie Seile, Expressen und natürliche Sicherungen können bei Bedarf gestellt werden

Mindestvoraussetzungen:

- Erfahrungen im Sichern und Klettern im Vorstieg am Fels.

Für Anmeldung oder Fragen E-Mail an info@hifive.lu



Bouldern in Fontainebleau



Fontainebleau, das Traumgebiet fürs Bouldern, ist ideal für einen Wochenendtrip. Nicht nur die Nähe zu Luxemburg, knapp 4 Stunden Fahrt, machen das Gebiet attraktiv, sondern auch die unverwechselbare Landschaft und die gefühlt endlose Anzahl an Boulderproblemen machen Fontainebleau zu einem weltweit beliebten Ziel für Kletterer jeglichen Niveaus.

Wir treffen uns morgens früh am ersten Tag direkt beim Fels, und es folgt eine grundlegende Einführung in die Sicherheitsaspekte beim Bouldern draußen. Danach versuchen wir uns an den schönsten Bouldern, wobei wir euch Schritt für Schritt begleiten, auf die Sicherheit achten, und euch Tipps und Tricks zeigen.

Den zweiten Tag nutzen wir bis zum späten Nachmittag um in weiteren Gebieten zu klettern, und euch weiterführende Techniken fürs Bouldern zu zeigen.

Daten: 16.11.-17.11.

Wo: Fontainebleau (FR)

Preis: 248 € (inkl. MwSt.) pro Person. Darin inbegriffen sind:

- Guiding und Personal Coaching vor Ort
- Boulderdecken

Mitfahrgelegenheit nach Absprache mit uns möglich. Bei der Buchung der Unterkunft sind wir gerne behilflich.

Mindestvoraussetzungen:

- Etwas Klettererfahrung von Vorteil

Für Anmeldung oder Fragen E-Mail an info@hifive.lu

Sportklettern in Frankenjura

Noch Anfänger oder bereits erfahrener Sportkletterer? Das Gebiet Frankenjura in Deutschland, circa fünf Autostunden von Luxemburg entfernt, ist DAS Sportklettergebiet Deutschlands. Es bietet für jeden etwas. Dieser Ausflug zieht sich über drei Tage und wird individuell an jede Gruppe angepasst.

Wir sind für euch da, euch das notwendige Wissen zum Sportklettern am Felsen zu vermitteln und euch bei euren ersten Schritten am Fels zu begleiten.

Den erfahreneren Kletterern unter euch helfen wir bei der Suche nach eurem nächsten Projekt. Dazu unterstützen wir euch beim Projektieren und beim Verbessern eurer Technik am Fels.

Wir treffen uns am Morgen des ersten Tages direkt am Fels und werden ungefähr 6h pro Tag am Fels verbringen. Am dritten Tag klettern wir bis zum späten Nachmittag zusammen.

Daten: 31.10. - 3.11.

Wo: Frankenjura (DE)

Mitfahrgelegenheit ist nach Absprache bei uns möglich.

Bei der Suche nach einer Unterkunft sind wir euch gerne behilflich.

Preis: 435 € (inkl. MwSt.) pro Person. Darin inbegriffen sind:

- Guiding und Personal Coaching vor Ort
- Material, wie Seile und Expressen, können bei Bedarf gestellt werden

Mindestvoraussetzungen:

- Erfahrungen im Sichern und Klettern im Toprope.

Für Anmeldung oder Fragen E-Mail an info@hifive.lu

How to:

Projekt Klettern



HiFive
climbing & adventure

Workshop

Willst du schwerer klettern?

In diesem Workshop lernst du:

- Strategien zur Herangehensweise an ein Projekt
- Routenlesen
- Visualisierungstechniken
- Übungen zum Routen Auswendiglernen

Workshop mit vielen praktischen Übungen

Anforderung: Toprope oder Vorstiegsklettern

Sprachen: Luxemburgisch, Deutsch, Englisch, Französisch

Ort: Kletterwand Coque
Luxemburg

Daten: 11.11. / 8.12.

Zeit: 18.30 – 21.30 (4.10. / 21.11)
14.00 – 17.30 (8.12)

80 € (inkl. MwSt.) pro Person
zzgl. Eintrittsgebühr Coque

Einschreibungen und Fragen via info@hifive.lu

How to: Klettern mit Gewichtsunterschied



HiFive
climbing & adventure

Workshop



Dein Partner ist schwerer als du?

In diesem Workshop lernt ihr:

- die Theorie und Praxis der Gewichtsunterschiede beim Klettern
- Methoden zum Umgang mit Gewichtsunterschieden
- Sicheres Sichern beim Toprope- und Vorstiegsklettern

Anforderung: Toprope oder Vorstieg

Sprachen: Luxemburgisch, Deutsch, Englisch, Französisch

Ort: Kletterwand Coque
Luxembourg

Daten: 9.10 / 24.11.

Zeit: 18.00 – 21.30

80 € (inkl. MwSt.) pro Person
zzgl. Eintrittsgebühr Coque

Einschreibungen und Fragen via info@hifive.lu

How to:

Kletter Technik Für Anfänger



HiFive
climbing & adventure

Workshop



**Du bist Anfänger und willst wissen,
wie man effizient klettert?**

In diesem Workshop lernst du:

- kraftsparendes Klettern
- effektive Körperpositionen
- gute Fußstellung
- Grifftechniken

Anforderung: keine

Sprachen: Luxemburgisch, Deutsch,
Englisch, Französisch

Ort: Blockschokolade, Trier

Daten: 24.10. / 15.12.

Zeit: 18.00 – 21.00

72 € (inkl. MwSt.) pro Person
zzgl. Eintrittsgebühr Blockschokolade

Einschreibungen und Fragen via info@hifive.lu

Umgang mit **ANGST** beim Klettern

**HiFive**
climbing & adventure
KURS

Dieser dreitägige Kurs richtet sich an alle Kletterer, die sich intensiv mit dem Thema Angst befassen möchten. Angst beim Klettern hat viele Facetten und verhindert oft das Ausschöpfen des persönlichen Potenzials.

Ziel des Kurses ist es, ein tieferes Verständnis für Angstreaktionen zu entwickeln und Strategien für den Umgang damit zu erarbeiten. Neben theoretischen Inhalten stehen auch praktische Übungen im Mittelpunkt.

Voraussetzungen der Teilnehmer: gute Sicherungskennnisse

Sprache: Deutsch

Ort: Kletterhalle Coque,
Luxembourg

Daten: 22/11/2024 immer 14.00
06/12/2024 bis 17.00 Uhr
13/12/2024

200 € (inkl MwSt.) pro Teilnehmer
zzgl. Halleneintritte



Lena Maria Mangerich
Trainerin B Sportklettern
Dipl. Psychologin

Inhalte

Risiken im Klettersport verstehen und bewerten

Mentale Techniken für den Umgang mit Angst erlernen

Stresssituationen besser meistern

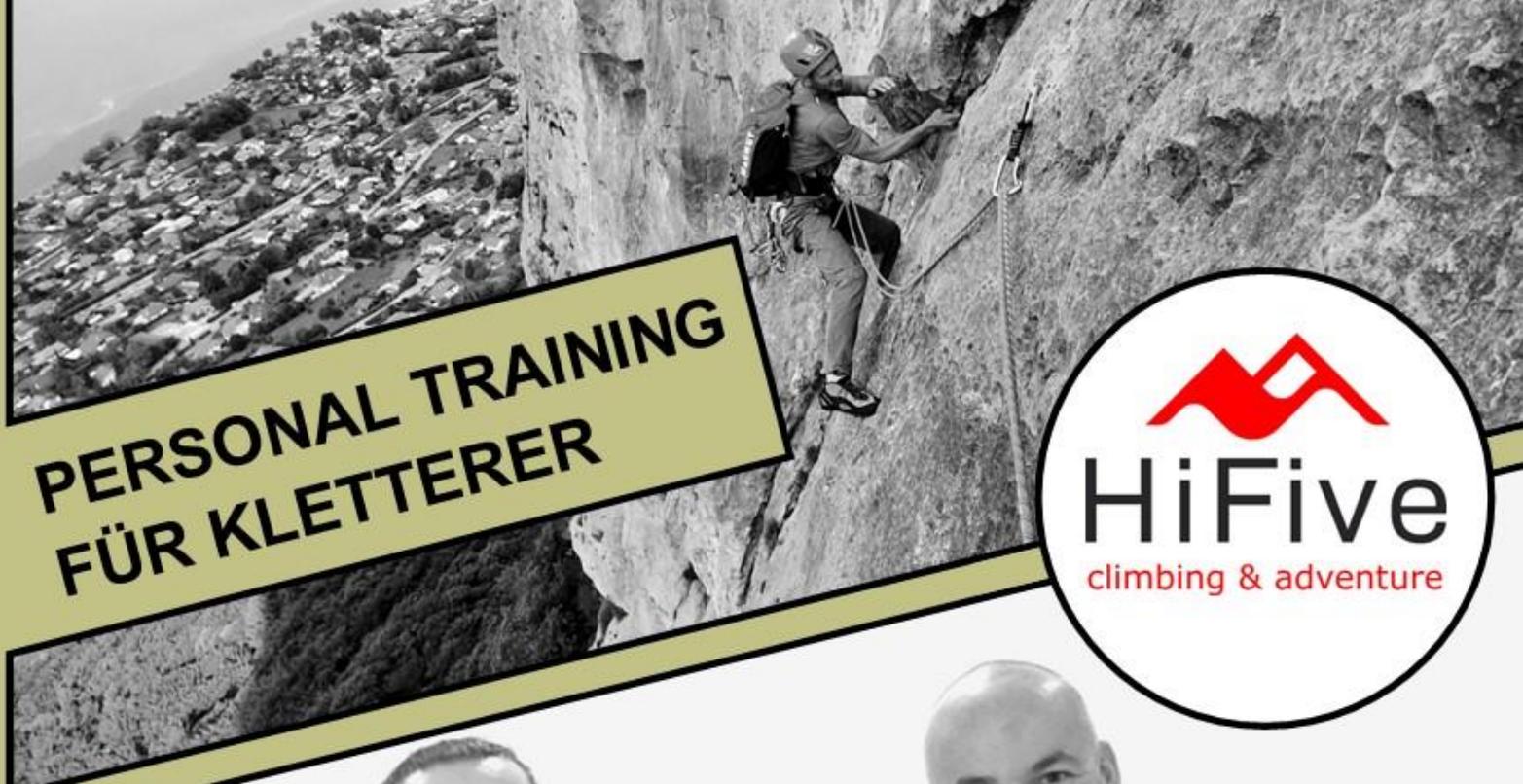
Dynamisches Sichern und richtiges Fallen lernen und üben

Vertrauen aufbauen



Ingmar Schumacher
Trainer B Sportklettern
Trainer B Alpinklettern

Einschreibungen und Fragen via info@hifive.lu



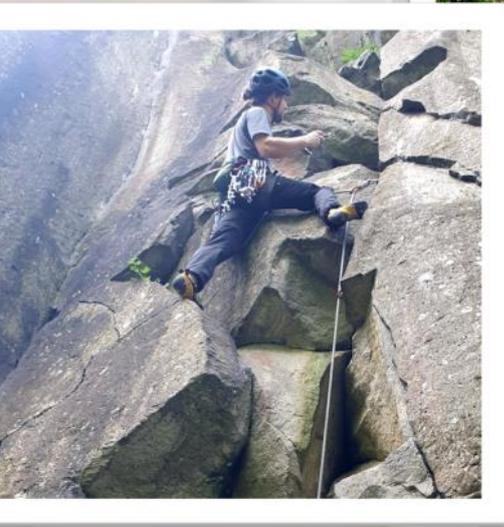
**PERSONAL TRAINING
FÜR KLETTERER**



HiFive SARL // info@hifive.lu // www.hifive.lu



**VERBESSERE DEIN KLETTERN
TECHNIK, KRAFT UND BEWEGLICHKEIT
ASSESSMENT
TRAINING ADAPTIERT AN DEINE
BEDÜRFNISSE**



SUCHST DU DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR EINEN BEKANNTEN?

Such nicht weiter und frag nach unseren Gutscheinen.
Tipp: Geschenkgutscheine für Klettersteige, Personal
Training oder einen unserer vielen Kurse kommen immer
gut an.

Partner, Kind,
oder Freund?

Fragen oder Bestellung via info@hifive.lu.

1 hour Personal Training with HiFive

This gift voucher is for

Gift Voucher

May each training take you a step closer to
conquering your dreams.
Enjoy your climbing experience!

HiFive
climbing & adventure

HiFive Voucher Code