

Liebe Mitglieder,

die Warteliste bei den Klettergruppen für Kinder und Jugendliche wird kürzer! Nachdem im September Eileen als Trainerin bei uns begonnen hat, wird das Team nun von Jasmin verstärkt, die weitere JDAV-Gruppen anbietet. Damit betreuen wir fast zweihundert Kinder jede Woche!

Aber auch für die Erwachsenen gibt es ein neues Angebot. Keine Zeit zu bouldern weil das Baby schreit oder das Kind nicht in den Kindergarten geht: Packt die Kleinen ein und kommt zum Eltern Bouldern jeden Donnerstag vormittags.

Herzliche Grüße
Hans-Dieter



Inklusion

Inklusiver Aktionstag am 30.10.23

Ein toller Tag mit guter Stimmung, netten Begegnungen und gemeinsam gemeisterten Herausforderungen. Unter dem Motto „Gemeinsam klettern“ konnten die Teilnehmenden die verschiedenen Angebote ausprobieren...

[hier weiter lesen](#)

Neues aus der Abteilung Klettern

Klettersaison 2023 Levid Steiner

Rückblick auf Wettkämpfe und Erfolge

Levid Steiner, 19 Jahre alt und Mitglied der Sektion Überlingen, blickt auf eine erfolgreiche Klettersaison 2023 zurück, mit einigen guten Platzierungen bei Wettkämpfen.

[hier weiter lesen](#)



Neues vom Bergsteigerhock

Offener Mitgliedertreff – der Bersteigerhock

„Ich würde ja gern öfter in die Berge gehen, aber ich habe niemand, der mitgeht.“ Kennst Du das? Vor allem im Winter stellt sich auch öfters die Frage, wer kommt (zum Beispiel) mit auf Schneeschuhtour?

[hier weiter lesen](#)

Neues von der Familiengruppe

Im Tobel mit dem Nebelmännle - Familiengruppe I

Am 12. November sind wir auf der Suche nach dem Nebelmännle vom Bodensee. Wir wandern durch den Aachtobel und erfahren vieles über den kleinen Wicht und seine Geschichte.

[Jetzt noch schnell anmelden](#)

Winterfeuer

Zum Ende eines erlebnisreichen Jahres mit vielen schönen und auch anstrengenden Aktivitäten treffen sich die Familiengruppen I und II gemeinsam am Winterfeuer:

Wir werden im Wald spielen, Stockbrot backen und Punsch trinken und dabei die Nacht heraufziehen sehen. Alle Familien sind mit ihren Kindern herzlich willkommen.

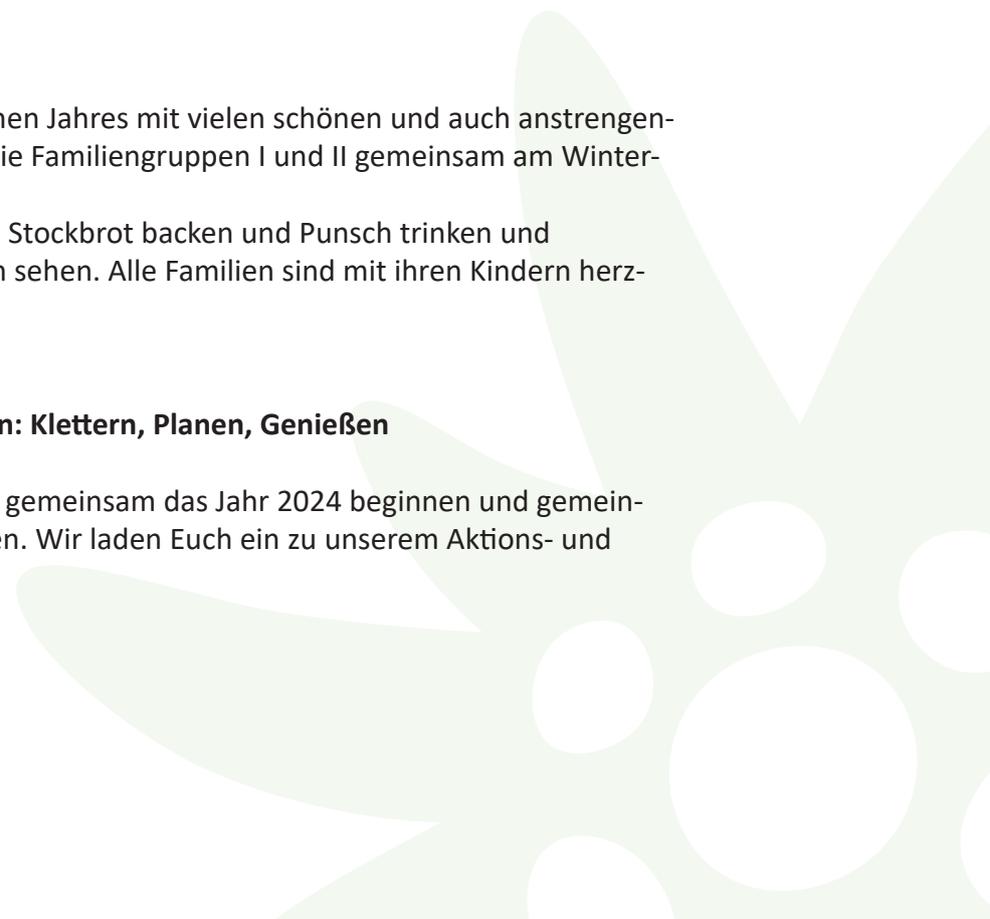
[Info und Anmeldung](#)

Familiengruppen Jahresbeginn: Klettern, Planen, Genießen

Wir möchten gerne mit Euch gemeinsam das Jahr 2024 beginnen und gemeinsam unsere Aktivitäten planen. Wir laden Euch ein zu unserem Aktions- und Plantag am 21.01.2024.

[Weitere Infos findet Ihr hier](#)

Valerie Zoth, Familiengruppe



Neues aus der Abteilung Yoga

Workshop Kundalini-Yoga: Ruhe & Stille am 09.12.2023

Sowohl für's Wandern, Bergsteigen, Mountainbiken, Klettern, Skifahren als auch für den ganz gewöhnlichen Alltag sind Momente des Innehaltens und Besinnens essentiell, um die richtigen Entscheidungen in Momenten der Herausforderung treffen zu können.

Wir entwickeln diese Fähigkeit, sofern wir im täglichen Miteinander Ruhe und Stille üben und dabei lernen, ob wir aus uns heraus entscheiden und agieren, statt nur zu reagieren.

[Details und Anmeldung](#)

Aktionstag Integration

Liebe Kletterfreunde,

wir möchten Euch einladen zum

**Aktionstag Integration am 17.11.2023
von 14-17 Uhr im DAV Boulder- und Kletterzentrum Überlingen.**

Gemeinsam Klettern, gemeinsam Bouldern,
gemeinsam Spielen, gemeinsam Bergsport.
Lasst uns gemeinsam Grenzen finden, überwinden
oder umgehen. Bergsport kann für alle sein!

[Hier geht es zu den Infos und zur Anmeldung](#)

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Überlingen

**AKTIONSTAG
INTEGRATION**

**17. NOV
14:00
UHR**

PROGRAMM
Bouldern * Klettern * Kinderprogramm
Anmeldung unter info@volksbank-vertical.de

KLETTER- UND BOULDERZENTRUM ÜBERLINGEN
ST.-JOHANN-STR. 15

Termine

Wöchentlich

montags 14:30 Uhr	Kleinkind-Klettertreff im VKZ
mittwochs 9:00 Uhr	Kundalini-Yoga im VKZ
mittwochs 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik in der Kreissporthalle
freitags 17:30 Uhr	Kundalini-Yoga im VKZ
freitags 18:00 Uhr	MTB-Ausfahrt ab Hägerstr 7 in Überlingen

Termine

12.11.23	Im Tobel mit dem Nebelmännle – Familiengruppe I
24. bis 26.11.23	Arbeitseinsatz Bergheim Au
05.12.23	Mountainbiketreff – Dinnele – Essen
07.12.23	Bergsteigerhock
09.12.23	Workshop Kundalini-Yoga: Ruhe & Stille
10.12.23	Familiengruppen 1 und 2 – Winterwald, Feuer und Stockbrot

Details und die Anmeldung [hier im Programm](#)

Berichte aus den Abteilungen

[MTB-Saisonabschlussfahrt](#) 08.10.2023

Schwarzes Brett

[Hier geht es zum schwarzen Brett](#)

Redaktion

Tom Meissner-Braun, 11.11.2023