



## Klettern für Familien

## Gruppenklettern

### Der Familienkurs ist der Einstiegskurs für Eltern und Kinder (ab 6 Jahren).

Der Kurs vermittelt das Sichern mit Seilsicherung von oben (=Toprope). Während die Kinder von Beginn an klettern dürfen, lernen die Eltern zuerst die Sicherungstechnik kennen.

### Zielsetzung ist die Förde- rung der gegenseitigen Verantwortungsbereit- schaft für den Kletter- partner und eine Stärkung der Teamkompetenzen.

Nach einer Einführung in die grundlegenden Sicherungstechniken klettern die Teilnehmer unter Aufsicht der Wandbetreuer. Dabei sichern Sie sich gegenseitig. Auch das Klettern mit integrativen Gruppen ist möglich!

## Kursdaten

### Klettern für Familien I

**Tag:** 17.04. - 29.05.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:00 Uhr

### Klettern für Familien II

**Tag:** 07.08. - 11.09.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit:



Deutscher Alpenverein  
Sektion Paderborn

Mit freundlicher Unterstützung von:



## Kontakt

Ahorn Sport- und  
Freizeit-Club Paderborn e. V.

Ahornallee 20  
33106 Paderborn  
Telefon: 05251 13711-43  
info@asc-paderborn.de

[asc-paderborn.de/klettern](http://asc-paderborn.de/klettern)

## Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie online unter [asc-paderborn.de](http://asc-paderborn.de), schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular oder persönlich in der ASC-Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark vornehmen.



ASC

# Kletterkurse

Sommer 2020

[www.asc-paderborn.de](http://www.asc-paderborn.de)

## Schnupperklettern

Sie interessieren sich fürs Klettern, möchten aber erst einmal ausprobieren, ob Sie Spaß daran haben, bevor Sie einen Kurs buchen?

Dann ist das Schnupperklettern genau das Richtige für Sie. Bei diesem Kurs steht das einmalige Ausprobieren an erster Stelle.

### Kursdaten

#### Schnupperklettern I

Tag: 03.04.2020

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

#### Schnupperklettern II

Tag: 08.04.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Schnupperklettern III

Tag: 06.07.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Schnupperklettern IV

Tag: 07.07.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

#### Schnupperklettern V

Tag: 08.07.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Schnupperklettern VI

Tag: 05.08.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Schnupperklettern VII

Tag: 15.09.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

#### Schnupperklettern VIII

Tag: 23.09.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

## Klettern für Anfänger

In diesem Kurs wird eine solide Basis für den Einstieg ins Klettern gelegt.

Es werden Grundkenntnisse der Sicherungs- und Klettertechniken vermittelt. Der Kurs schließt auf Wunsch mit der Abnahme des DAV Kletterscheins Toprope ab.

### Kursdaten

#### Klettern für Anfänger I

Tag: 26.05.-30.06.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

#### Klettern für Anfänger II

Tag: 27.05.-01.07.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Klettern für Anfänger III

Tag: 04.08.-08.09.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

#### Klettern für Anfänger IV

Tag: 18.09.-23.10.2020

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

#### Klettern für Anfänger V

Tag: 14.09.-19.10.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

## Grundlagen der Klettertechnik

Das Klettertraining richtet sich an den motivierten Anfänger, der schon die Sicherungstechnik erlernt hat und nun seine Klettertechniken verbessern möchte.

Es soll die vielfältigen Möglichkeiten des Kletterns aufzeigen und das kletterspezifische Bewegungsrepertoire verbessern und erweitern.

### Kursdaten

#### Grundlagen der Klettertechnik I

Tag: 15.04.-20.05.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Grundlagen der Klettertechnik II

Tag: 18.05.-29.06.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Grundlagen der Klettertechnik III

Tag: 03.08.-07.09.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Grundlagen der Klettertechnik IV

Tag: 30.09.-04.11.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

## Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein)

Im Vorstieg wird Klettern erst richtig interessant. Aber für den Unwissenden und wenig Geübten leider auch gefährlich!

Der Vorstiegskurs bietet ein intensives Training mit Prüfung zum DAV-Kletterschein Vorstieg.

### Kursdaten

#### Klettern Vorstiegskurs

Tag: 22.09.-03.11.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

## Klettertechnik 6. Grad

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Routen im 5. Grad (UIAA) schon gut beherrschen und gerne schwerer klettern möchten.

Wir zeigen dir, wie du kraftsparender klettern kannst und deine Füße effektiv nutzt. Damit stehen Routen im 6. Grad nichts mehr im Wege.

### Kursdaten

#### Klettertechnik 6. Grad I

Tag: 05.06.-10.07.2020

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

#### Klettertechnik 6. Grad II

Tag: 12.08.-16.09.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr



## Klettertechnik 7. Grad

Dieser Kurs richtet sich an ambitionierte Kletterer, die bereits einige Erfahrung in schwereren Routen sammeln konnten (6. Grad UIAA).

Durch gezielte Analyse deiner Klettertechnik und ausgewählte Trainingsprogramme schaffst du den Sprung in den 7. Grad.

### Kursdaten

#### Klettertechnik 7. Grad

Tag: 14.04.-19.05.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

