



Kindergeburtstag

Klettert Ihre Tochter oder Ihr Sohn gerne zu Hause über Tische und Bänke?

Dann ist Ihr Kind mit den besten Freundinnen und Freunden bei einem „ASC-Kindergeburtstag für Klettermaxe“ genau richtig! Nach Voranmeldung bieten wir zwei spannende Stunden an unserer 160 m² großen Kletterwand im Ahorn-Sportpark an. Qualifizierte Übungsleiter unterstützen die Kinder beim Testen ihrer Kletterkünste. So werden Geburtstage von Kindern zwischen 8 und 14 Jahren zu einem Abenteuer der besonderen Art.

Gruppenklettern

Zielsetzung ist die Förderung der gegenseitigen Verantwortungsbereitschaft für den Kletterpartner 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!

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
Telefax: 05251 13711-40
info@asc-paderborn.de

www.asc-paderborn.de/klettern



Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie unter www.asc-paderborn.de, schriftlich per Post oder per Fax mit einem separaten Anmeldeformular oder persönlich in der ASC-Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark vornehmen.



ASC

Kletterkurse

Winter 2018/2019

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: 02.11.2018

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Schnupperklettern II

Tag: 21.12.2018

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Schnupperklettern III

Tag: 07.01.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Schnupperklettern IV

Tag: 26.02.2019

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 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 Anfänger I

Tag: 09.01. - 13.02.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern Anfänger II

Tag: 14.01. - 18.02.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern Anfänger III

Tag: 25.02. - 01.04.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern Anfänger IV

Tag: 05.03. - 09.04.2019

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr



Klettertraining für Anfänger

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

Klettertraining Anfänger

Tag: 01.10. - 17.12.2018

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 I

Tag: 07.11. - 19.12.2018

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern Vorstiegskurs II

Tag: 08.01. - 19.02.2019

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettern Vorstiegskurs III

Tag: 20.02. - 03.04.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr



Vorstiegstraining (für Fortgeschrittene)

Hierbei handelt es sich um einen Aufbaukurs für ambitionierte Kletterer.

Der Kurs richtet sich an Sportkletterer, die schon Erfahrungen im Vorstiegsklettern gemacht haben, aber das Vorsteigen an der Leistungsgrenze scheuen. Im Kurs sollen Techniken und Trainingsformen vorgestellt werden, die das persönliche Kletterniveau im Toprope in das Vorstiegsklettern transformieren. Außerdem beinhaltet der Kurs ein erweitertes Sicherungsupdate für das Vorstiegsklettern.

Kursdaten

Klettern Vorstiegstraining für Fortgeschrittene I

Tag: 06.11. - 18.12.2018

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettern für Familien

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.

Kursdaten

Klettern für Familien I

Tag: 09.11. - 14.12.2018

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Klettern für Familien II

Tag: 01.03. - 05.04.2019

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr