



## 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 Okt.

**Tag:** 17.10. - 21.11.25

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

#### Klettern für Familien Nov.

**Tag:** 28.11.25 - 16.01.26

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

#### Klettern für Familien Feb

**Tag:** 13.02. - 20.03.26

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

## Gruppenklettern

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

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

### Kursdaten

Termine auf Anfrage

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 13711-343  
info@asc-paderborn.de

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

### Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie online unter [asc-paderborn.de](https://asc-paderborn.de), oder schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular vornehmen.

### Anmeldebeginn:

13. Sept. 2025 ab 09:30 Uhr



ASC

# Kletterkurse

Winter 2025/2026

[asc-paderborn.de](https://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: 01.10.25  
Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Schnupperklettern II

Tag: 23.01.26  
Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

#### Schnupperklettern III

Tag: 27.01.26  
Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

#### Schnupperklettern IV

Tag: 28.01.26  
Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Schnupperklettern V

Tag: 06.02.26  
Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

#### Schnupperklettern VI

Tag: 18.03.26  
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 Sept.

Tag: 29.09. - 03.11.25  
Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Klettern für Anfänger Okt.

Tag: 08.10. - 12.11.25  
Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Klettern für Anfänger Nov.

Tag: 25.11.25 - 13.01.26  
Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

#### Klettern für Anfänger Feb. I

Tag: 04.02. - 11.03.26  
Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Klettern für Anfänger Feb. II

Tag: 23.02. - 30.03.26  
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

Tag: 10.11. - 15.12.25

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: 07.10. - 18.11.25  
Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

#### Klettern Vorstiegskurs II

Tag: 26.11.25 - 21.01.26  
Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

#### Klettern Vorstiegskurs III

Tag: 05.01. - 16.02.26  
Uhrzeit: 19:45 - 21:45 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 Ihnen, wie Sie kraftsparender klettern können und Ihre Füße effektiv nutzen. Damit stehen Routen im 6. Grad nichts mehr im Wege.

### Kursdaten

Tag: 10.02. - 17.03.26

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 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 Ihrer Klettertechnik und ausgewählte Trainingsprogramme schaffen Sie den Sprung in den 7. Grad.

### Kursdaten

Im Winterhalbjahr 25/26 wird kein Kurs angeboten.

