



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: 10.01. - 14.02.2020

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 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
info@asc-paderborn.de

asc-paderborn.de/**klettern**

Anmeldung

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



ASC

Kletterkurse

Winter 2019/2020

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: 06.11.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Schnupperklettern II

Tag: 17.12.2019

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Schnupperklettern III

Tag: 07.01.2020

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 für Anfänger November

Tag: 13.11. - 18.12.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern für Anfänger Januar I

Tag: 06.01. - 10.02.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern für Anfänger Januar II

Tag: 14.01. - 18.02.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettern für Anfänger März

Tag: 30.03. - 11.05.2020

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

Tag: 17.02. - 23.03.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Update Sicherungsgeräte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne einmal neue Sicherungsgeräte ausprobieren möchten.

Im Rahmen des Updates ist es möglich, verschiedene Geräte zu vergleichen und ausgiebig zu testen. Teilnahmevoraussetzung ist der Kletterschein.

Kursdaten

Update Sicherungsgeräte

Tag: 08.01.2020

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 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: 08.11. - 20.12.2019

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Klettertechnik 6. Grad II

Tag: 15.01. - 19.02.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettertechnik 6. Grad III

Tag: 21.02. - 27.03.2020

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 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: 29.10. - 10.12.2019

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettern Vorstiegskurs II

Tag: 25.02. - 07.04.2020

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Schwerer Vorsteigen (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

Schwerer Vorsteigen I

Tag: 11.11. - 16.12.2019

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Schwerer Vorsteigen II

Tag: 26.02. - 01.04.2020

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr