



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 April

Tag: 22.04. - 27.05.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Klettern für Familien Sept.

Tag: 02.09. - 17.10.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

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!

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 13711-43
info@asc-paderborn.de

asc-paderborn.de/klettern

Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie online unter asc-paderborn.de oder schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular vornehmen.



ASC

Kletterkurse

Sommer 2022

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: 01.04.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Schnupperklettern II

Tag: 08.04.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Schnupperklettern III

Tag: 11.04.2022

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Schnupperklettern IV

Tag: 25.04.2022

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Schnupperklettern V

Tag: 03.06.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Schnupperklettern VI

Tag: 10.06.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Schnupperklettern VII

Tag: 17.06.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Schnupperklettern VIII

Tag: 24.06.2022

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 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 April

Tag: 05.04. - 10.05.2022

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettern für Anfänger Mai

Tag: 17.05. - 21.06.2022

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettern für Anfänger Juli

Tag: 22.07. - 26.08.2022

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettern für Anfänger Sep.

Tag: 07.09. - 12.10.2022

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 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: 13.04. - 18.05.2022

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Grundlagen der Klettertechnik II

Tag: 18.07. - 22.08.2022

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: 02.05. - 20.06.2022

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern Vorstiegskurs II

Tag: 20.07. - 31.08.2022

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettern Vorstiegskurs III

Tag: 29.08. - 17.10.2022

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: 25.05. - 22.06.2022

Uhrzeit: 19:45 - 21:45 Uhr

Klettertechnik 6. Grad II

Tag: 19.07. - 23.08.2022

Uhrzeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Klettertechnik 6. Grad III

Tag: 30.08. - 04.10.2022

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

Kursdaten

Im Sommerhalbjahr 2022 wird kein Kurs angeboten.

