

Was gibt's für Kurse? (Termine 2.Seite)

C 0 Betreutes Klettern

1 Stunde betreutes Klettern mit Backup für **Wieder-Einsteiger**. Unterrichtet wird die DAV-Lehrmeinung.

Voraussetzungen: DAV Kletterschein Toprope

Dauer: montags
zwischen 18:00-20:00 Uhr

Kosten: 10,00 €, bitte vor Ort zahlen

Anmeldung: nicht erforderlich

Kletterbetreuer: Georg und Andreas

Die **Scheinabnahme (C7)** erfolgt im Rahmen von C0.

Kosten Kursteilnehmer von C2 + C3: frei

Keine Kursbesucher: 15,00 €

C 1 Schnupperklettern

„Das Klettern ausprobieren“ – unter sicherer Anleitung können hier erste Erfahrungen in der Vertikalen gemacht werden. Die notwendige Sicherheitsausrüstung wird gestellt.

Voraussetzungen: keine

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: 1 x 2 Stunden

Kosten Erw.: 20 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz
30 €, nicht DAV und andere Sektionen

Kosten Kinder.: 15 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz
20 €, nicht DAV und andere Sektionen

C 2 Grundkurs 1 (Toprope)

„Klettern mit Seilsicherung von oben“ – bei intensivem Klettern werden die notwendigen Sicherungstechniken für selbständiges Klettern im Toprope vermittelt. Der Grundkurs 1 ist die ideale Vorbereitung auf die Prüfung zum „DAV Kletterschein Toprope“. Die notwendige Sicherheitsausrüstung wird gestellt.

Voraussetzungen: keine

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: 2 x 3 Stunden

Kosten Erw.: 60 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz
80 €, nicht DAV und andere Sektionen

Kosten Kinder.: 30 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz
45 €, nicht DAV und andere Sektionen

C 3 Grundkurs 2 (Vorstieg) ab 14 J.

„Jetzt wird's ernst“ – in diesem Kurs werden die Bewegungs- und Sicherungstechniken vermittelt, die für die besonderen Herausforderungen des Vorstiegs notwendig sind. Der Grundkurs 2 ist die ideale Vorbereitung auf die

Prüfung zum „DAV Kletterschein Vorstieg“. Die notwendige Sicherheitsausrüstung wird gestellt.

Voraussetzungen: Kletterschein Toprope oder vergleichbare Erfahrung

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: 2 x 3 Stunden

Kosten: 60 €, DAV Kaufbeuren-Gablonz
80 €, nicht DAV und andere Sektionen

C 4 Wie funktioniert Bouldern?

1 Stunde Bouldern mit Jeli für Einsteiger oder aber Tipps und Tricks für Fortgeschrittene.

Anmeldung: Jeli: 0163 9741636

Kosten: 20,00 € je Stunde bei einem TN
10,00 € je Stunde ab 3 TN

C 5 Von der Halle an den Felsen

Draußen ist anders. Mit der Sonne im Rücken echten Fels unter den Händen zu spüren, selbst die Routenführung herauszufinden, die besten Griffe und Tritte zu suchen, ist ein tolles Erlebnis. In diesem Kurs lernst Du das selbstständige Klettern von abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten. Du hast außerdem die Möglichkeit, den Outdoor-Kletterschein zu erhalten.

Ziel: Sportklettergärten je nach Wetter

Kursinhalte: u. A. Wiederholung der Inhalte des Grund- und Aufbaukurses Klettern indoor wie Einbinden, Partnersicherung, Klettern im Toprope und Vorstieg. Unterschiede von Halle und Fels, Grundlagen der Klettertechnik sowie fortgeschrittene Klettertechniken

Voraussetzungen: Grundkurs Klettern indoor, DAV Kletterschein Toprope oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten

Teilnehmer: max. 6

Dauer: 2x3 Std. Turm/Theorie
2 ganze Tage Fels

Kosten: 180,00 €

Wunschprogramm

Ihr könnt einfach im Büro per E-Mail anfragen. Wir organisieren für euch einen Kursleiter, damit ihr euer persönliches Kletterkönnen erweitern könnt. Technischschulung, Sturztraining, etc. Es bleiben keine Wünsche offen.

Voraussetzungen: Lust auf Bewegung

Teilnehmer: max. 3 je Trainer

Dauer: beliebig

Kosten: 1 TN 25,00 €/Std
bei 2 TN 20,00 €/Std
ab 3 TN 15,00 €/Std

C 6 Technik- und Taktik- Training am Turm (draußen)

C 6.1 Standardbewegung:

Was so langweilig klingt, kann ein echtes Aha-Erlebnis sein und uns in neue Schwierigkeitsgrade katapultieren. Wir lernen und üben die Basiselemente Nachgeben (langer Arm), entkoppelt Anlaufen, präzise im Lot antreten, Drüber und Rauf.

C 6.2 Dynamisch Klettern:

Nicht nur Kleine profitieren vom dynamischen Klettern – es ermöglicht uns auch, den Schwung in die nächste Bewegung mitzunehmen und so Kraft zu sparen. Wir machen spezielle Technik-Übungen und staunen, wie weit unsere Arme reichen,

C 6.3 Tritttechnik:

Wer richtig steht und seinen Füßen/Tritten vertraut, hat den Kopf frei für die nächste Bewegung. Und Kraft spart es außerdem. Wir üben verschiedene Tritt-Techniken wie präzises Treten (frontal und seitlich), Treten auf Reibung, Hooken und Umtreten durch Hochentlasten.

C 6.4 Taktik:

Mit einer gut vorbereiteten Taktik kann man Routen klettern, die man sich vielleicht erstmal gar nicht zutraut oder die einen immer wieder abwerfen. Wir erarbeiten und üben gemeinsam Strategien für Rotpunktprojekte und Onsight-Begehungen. Push your limits.

1 x 3 Std., 30,00 €, 40,00 € nDAV

Wir empfehlen alle 4 Blöcke zu buchen – Sonderpreis:
4 x 3 Std., 100,00 € anstatt 120,00 € DAV, 140,00 € anstatt 160,00 € nDAV

C 7 DAV Kletterschein Abnahme

Beherrscht du alle Sicherungstechniken? Möchtest du das mit dem Kletterschein Toprope oder Vorstieg auch beweisen? An diesem Termin kannst du die Prüfung zu dem gewünschten Kletterschein ablegen. Die DAV Kletterscheine (Toprope bzw. Vorstieg) sind keine Lizenz, sondern Leistungsabzeichen im Bereich Sicherungstechnik.

Voraussetzungen: Beherrschen der Techniken im Rahmen der Prüfungsanforderung.

Dauer: 1 Stunde

Kosten: Für Kursteilnehmer kostenlos
15 € pro Schein für Kletterer, die keinen Kurs besucht haben

Termine:

C1 Schnupperklettern

- C 1.0 (Ralf) So. 08.04., 10:30-12:30 Uhr
C 1.1 (Ralf) Fr. 20.04., 15:00 – 17:00 Uhr
C 1.2 (Holtzi/Jeli) So. 29.04., 10:30-12:30 Uhr
C 1.3 (Holtzi) So. 13.05., 10:30-12:30 Uhr
C 1.4 (Holtzi/Christ) Sa. 07.07., 10:00-12:00 Uhr

C2 Grundkurs 1 (Toprope)

- C 2.0 (Jeli/Christ) Do. 19.04. 18:00-21:00 Uhr
Sa. 21.04., 9:00-12:00 Uhr
C 2.1 (Fö/Holtzi) Fr. 04.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa. 05.05., 09:00-12:00 Uhr
C 2.2 (Jeli/Holtzi) Do. 26.04. + Do. 03.05., 18:00-21:00 Uhr
C 2.3 (Holtzi) Sa. 12.05. + Sa. 19.05., 12:00-15:00 Uhr
C 2.4 (Kath/Toni) Sa. 30.06. + So. 01.07., 10:00-13:00 Uhr
C 2.5 (Jeli/Holtzi) Do. 09.08. + Do 16.08., 18:00-21:00 Uhr
C 2.6 (Kath/Toni) Sa. 25.08. + So 26.08., 10:00-13:00 Uhr

C 3 Grundkurs 2 (Vorstieg)

- C 3.0 (Holtzi) Do. 10.05. + Fr. 11.05., 17:00-20:00 Uhr
C 3.1 (Kath/Toni) Do. 07.06. + Fr. 08.06., 17:00-20:00 Uhr
C 3.2 (Jeli) Do. 14.06. + Do 21.06., 17:00-20:00 Uhr
C 3.3 (Jeli/Holtzi) Do. 26.07. + Do 02.08., 18:00-21:00 Uhr

C 4 Bouldern

Nach Vereinbarung mit Jeli, Tel.Nr. 0163 9741636

C 5 Von der Halle an den Felsen

Auf Anfrage

C6 Specials

auf Anfrage

- C 6.1 Techniktraining - Standardbewegung
C 6.2 Techniktraining – Dynamisch Klettern
C 6.3 Techniktraining - Tritttechnik
C 6.4 Techniktraining - Taktik

C7 Abnahme Kletterschein

auf Anfrage, alternativ siehe C.0

Wer leitet die Kurse?

Alle unsere Kursleiter sind nach der aktuellen DAV-Lehrmeinung ausgebildet. Sie bringen die notwendige Kompetenz und Erfahrung mit, um den höchstmöglichen Erfolg für unsere Kurse sicherstellen zu können.

Dabei steht immer die Sicherheit der Teilnehmer im Vordergrund.

Kurskosten/Ausrüstung?

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ca. 1 Woche vor Kursbeginn, spätestens nach dem 1. Kursabend. Diese beinhalten den Eintritt zur Kletteranlage sowie den Kursleiter.

Seile, Gurte und Sicherungsgeräte können bei Bedarf gestellt werden. Kletterschuhe müssen vom Teilnehmer mitgebracht werden. Für das Schnupperklettern und Grundkurs 1 reichen Turnschuhe.

Grundsätzlich erfolgt in unserem Kursprogramm keine Unterteilung der Kurse in verschiedene Altersstufen außer dies ist extra im Programm aufgeführt. Kinder fallen unter die Altersstufe 10 – 14 Jahre.

Anmeldung?

Die Anmeldung zu den einzelnen Kursen erfolgt über die Geschäftsstelle. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung.

WICHTIG

Nichtmitglieder teilen bei der Anmeldung bitte die Kontonummer mit, von der abgebucht werden kann.

Öffnungszeiten

Die Geschäftsstelle hat zu folgenden Zeiten geöffnet:

Mo + Do 17:30 – 20:00 Uhr

Di + Mi 08:00 – 11:00 Uhr

In den Ferien nur donnerstags!

Telefon: 08341 – 73016

Telefax: 08341 – 875019



**Kletter-
zentrum
Kaufbeuren**

DAV- Kursprogramm

April 2018 – September 2018
(Stand: 20.03.2018)

In eigener Sache

Wir sind sehr daran interessiert möglichst alle Wünsche unserer Kursteilnehmer zu berücksichtigen. Für konstruktive Kritik haben wir stets ein offenes Ohr. Teilen Sie uns deshalb Ihre Vorstellungen und Wünsche mit.

Änderungen des Programms werden den Teilnehmern per E-Mail oder telefonisch mitgeteilt. Diese sind aber auch auf unserer Homepage veröffentlicht. Wenn zusätzliche Kurse angeboten werden, werden Sie darüber ebenfalls über unsere Homepage informiert. Es rentiert sich also immer wieder mal auf unsere Website zu schauen!

www.alpenverein-kaufbeuren-gablonz.de
info@alpenverein-kaufbeuren-gablonz.de