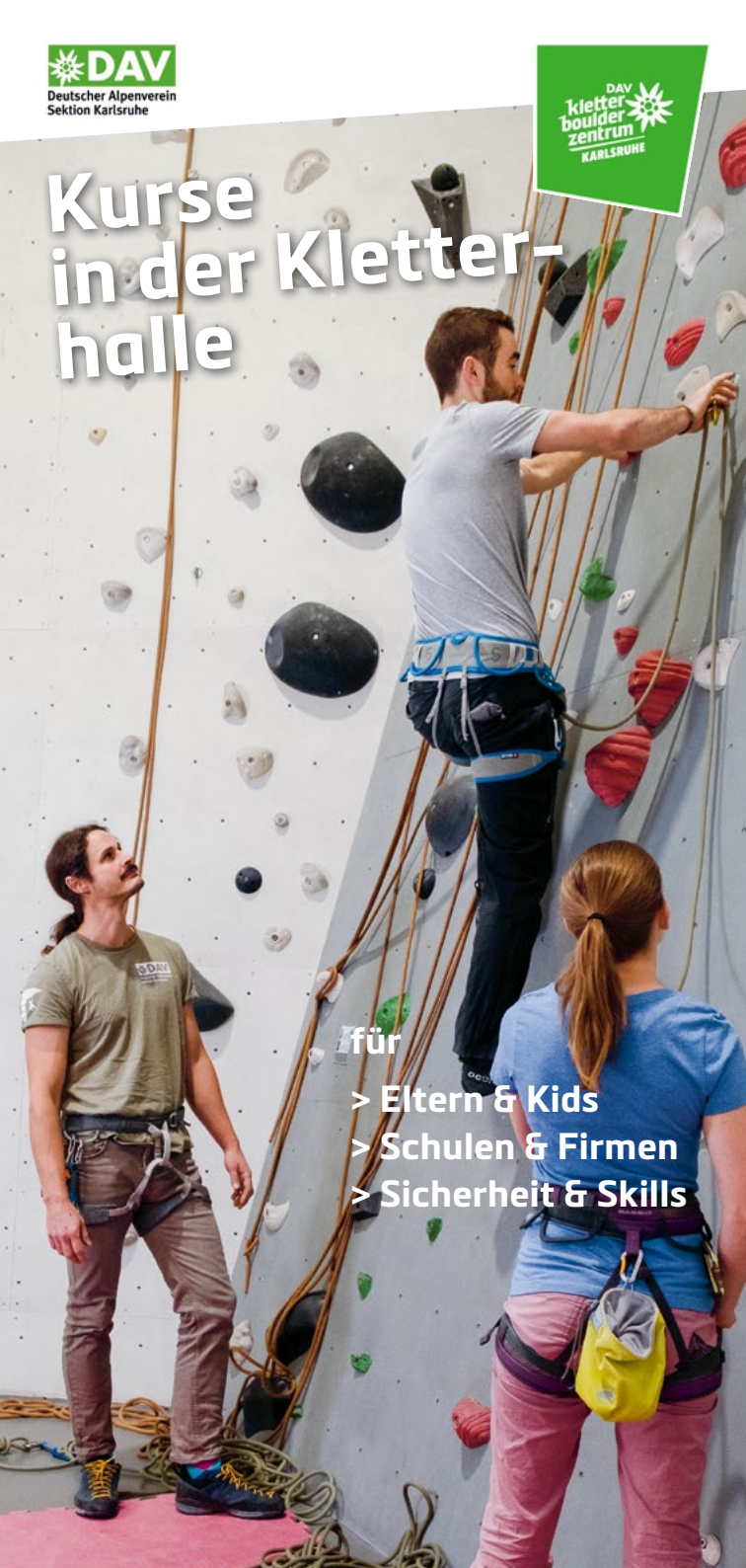


Kurse in der Kletter- halle

für

- > Eltern & Kids
- > Schulen & Firmen
- > Sicherheit & Skills



KURSE IM DAV KLETTER- UND BOULDER- ZENTRUM



Klettern und bouldern für alle!
Unser Angebot für:



Eltern & Kids

Kindergeburtstag mit
Schnupperklettern

Klettercamp (Ferien)

Familienkurs

Familiengruppe

Jugendgruppe

Schulen & Firmen

Kletter- und Boulder-
kurse

Trainerstunden
oder regelmäßiger
Gruppenunterricht

Sonderkonditionen



12,5 Meter hoch hinaus durch 140 Routen in der Kletterhalle und 120 Routen in der Boulderhalle. Easy per Straßenbahn, Stadtmobil oder Rad erreichbar, mit einem einladenden Bistro und Außenbereich zum Sonne-, Kraft- und Kaffeetanken. Im Kurs lernst du alles, um dich selbständig und sicher an deine ersten Touren zu wagen. Krabbelkinder, Teenies, Erwachsene, Senioren, Schulen oder Firmen: bei uns findest du das richtige Training! Unsere DAV Trainer*innen sind top ausgebildet und auf dem aktuellen Stand. Sicherheit steht immer an erster Stelle.

Anfragen: kurse@alpenverein-karlsruhe.de



Sicherheit & Skills

Grundkurs

Refresh

Kurs „Besser klettern“

Vorstieg

Sturztraining

Sicherungstraining

Materialkunde

Alle Kurse, Anmeldung & Bezahlung:



> WELCHER KURS PASST ZU MIR?

KLETTERN



Schnupperkurs: für alle!

Der perfekte Start, wenn du das Klettern kennenlernen möchtest. Von der Trainer*in gesichert, kannst du an einem Abend die Faszination des Klettersports erleben.

Das Schnupperklettern eignet sich für Familien, Jugendliche, Erwachsene, Freundinnen und Gruppen.

Dauer: 2 Stunden am Abend

Preis: Mitglied 20 Euro, Nichtmitglied 25 Euro



Grundkurs Toprope:

für den Einstieg ins Sportklettern in der Halle

Kursinhalte: Sicherungstechnik nach aktueller Lehrmeinung, Material- und Knotenkunde, Partnercheck, Kommunikation zwischen Kletternden und Sichernden, Klettertechnik, Umgang mit größerem Gewichtsunterschied, halten eines kontrollierten Sturzes ins Seil.

Prüfung zum Erhalt des Toprope-Scheines.

Voraussetzungen: Erste Klettererfahrungen, z.B. Schnupperklettern, Boulderstarter, Geburtstagsfeier in einer Kletterhalle oder Seilklettergarten, Mindestalter für die Scheinabnahme ist 14 Jahre.

Dauer: 2 Abende zu je 3 Stunden

Preis: Mitglied 75 Euro,
Nichtmitglied 85 Euro

Nach dem Grundkurs
Toprope empfehlen wir
den Vorstiegskurs

Familienkurs: Einstieg für Eltern & Kids



Schritt für Schritt werdet ihr in diesem Kurs alle sicherheitsrelevanten Punkte nach aktueller Lehrmeinung lernen, um eure Kinder und auch andere Erwachsene zu sichern. Die Kinder lernen, was sie beim Klettern beachten müssen und wie sie sich in der Kletterhalle verhalten sollen.

Kursinhalte: Materialkunde und Knotenkunde, Sicherungstechnik nach aktueller Lehrmeinung, Besonderheiten beim Sichern von Kindern, Halten eines kontrollierten Sturzes ins Seil.

Voraussetzungen: Ein Elternteil plus maximal zwei Kinder bis 14 Jahren, Mutter/Vater bleiben während des Kurses dabei.

Dauer: 2 Vormittage zu je 3 Stunden

Preis: Mitglied: 75 Euro, Nichtmitglied: 85 Euro





Besser klettern:

Klettertechnik und Bewegungsqualität optimieren

Du möchtest noch größere Herausforderungen beim Klettern meistern, aber kommst nicht weiter? Oft stellst du dir die Fragen: „Wie soll das gehen? Bin ich dafür einfach zu klein? Wieso rutsche ich immer von dem Tritt ab? So einen Griff kann ich doch niemals festhalten!“ Wenn gut gemeinte Tipps wie „Langer Arm!“, „Versuch's mal eingedreht!“ oder „Greif' doch einfach hoch!“ nicht weiterhelfen, bist du bei dem Kurs richtig.

Kursinhalte: In zwei Übungseinheiten werden wir uns gemeinsam einen Überblick über die verschiedenen Wandstrukturen, Griff- und Trittförmigkeiten mit ihren Belastungsrichtungen, grundlegenden Klettertechniken wie z.B. der Tritttechnik, Spreizen und Stützen, der „offenen Tür“-Problematik, Kreuzen und der Standardbewegung verschaffen.

Voraussetzungen: Beherrschen der Sicherungstechnik im Toprope.

Dauer: 2 Abende zu je 3 Stunden

Preise: Mitglied 75 Euro, Nichtmitglied 85 Euro



Vorstiegskurs:

Folgekurs nach dem Toprope-Kurs und Sturztraining

Dein Ziel ist, auch den Rest der Kletterrouten in der Halle mal auszuprobieren und eines Tages durch die überhängende Wettkampfwand zu klettern? Dann ist der Vorstiegskurs der erste Schritt dorthin. Das nötige Wissen für die ersten Schritte im Vorstieg werden dir in diesem Kurs vermittelt, sodass du nach dem Kurs in der Kletterhalle unterhalb deiner Leistungsgrenze vorsteigen kannst.

Innerhalb eines Jahres wird der Besuch eines **Sturztrainings** empfohlen, um häufiger an die Leistungs- und damit Sturzgrenze gehen zu können.

Dieses Training ist Voraussetzung für die Abnahme der Prüfung des Vorstiegscheins.

Kursinhalte: erweiterte Material- und Knotenkunde, sichern im Vorstieg mit einem Sicherungsgerät nach aktueller Lehrmeinung, klettern im Vorstieg, stürzen und Stürze halten, Trainingslehre, Umgang mit größeren Gewichtsunterschieden.

Voraussetzungen: Beherrschen der Sicherungstechnik im Toprope. Du solltest beim Klettern stabile Positionen einnehmen können und auch die nächsten Meter in der Route lesen können. Vor Ort überprüfen die Trainer*innen, ob du die Voraussetzungen erfüllst.

Dauer: 2 Abende zu je 3 Stunden.

Preise: Mitglied 75 Euro, Nichtmitglied 85 Euro

Sicherungsrefresh:

Sicherungsgeräte kennenlernen

Wir frischen die Basics beim Sichern auf, damit du wieder eigenständig deine*n Kletterpartner*in oder dein Kind sichern kannst. Die Eigenheiten der verschiedenen neuen Sicherungsgeräte mit Blockierunterstützung werden unter die Lupe genommen.

Kursinhalte: korrekte Benutzung der vom DAV empfohlenen Halbautomaten

Voraussetzungen: Vorkenntnisse in der Sicherungstechnik!

Dauer: ein dreistündiger Abend

Preis: Mitglied 20 Euro, Nichtmitglied 25 Euro



Sturztraining: Dynamisches sichern mit Halbautomaten

War bisher der Sturz im Vorstieg ein zu vermeidender Ausnahmefall, kommt nun der Tag, nachdem das Stürzen ein fester Bestandteil einer Klettersession werden kann. Stürzen und das sichere Halten dieser muss regelmäßig geübt werden. Wo und wie wird gestürzt, mit welchem Gewichtsverhältnis und bei welchem Seilverlauf sind hier nur ein paar Kriterien, um einen Sturz komfortabel und verletzungsfrei zu fangen. In Übungsreihen lernst du, dich vorsichtig an das Unbekannte heranzutasten und so ein Gefühl für diese spezielle Situation zu bekommen. Das Ziel ist die Verbesserung deines Sicherungs- und Sturzverhaltens.

Kursinhalte: Zu Beginn bringen wir dich auf den neuesten Stand der Sicherheitsforschung, füllen Knowhow-Lücken bezüglich aktueller Geräte. Doch nach kurzer Zeit geht es (bestenfalls mit dem/der festen Kletterpartner*in) ans Seil. Prüfung zum Erhalt des Vorstiegsscheins.

Voraussetzungen: Beherrschen der Sicherungstechnik im Vorstieg. Idealerweise Besuch eines Vorstiegskurses, der nicht länger als ein Jahr zurückliegt.

Dauer: ein 3-stündiger Abend

Preise: Mitglied 35 Euro, Nichtmitglied 45 Euro



Boulderkurs für
Einsteiger*innen

BOULDERN

Einstiegskurs Bouldern

Beschreibung

Das Klettern auf Absprunghöhe hat seinen ganz eigenen Reiz – man braucht nicht viel Ausrüstung und ist in den Bewegungen freier. Nach dem Kurs bist du sicher in der Boulderhalle unterwegs und kennst dich in den Grundlagen gut aus, sodass dir der Einstieg in diese Spielart des Kletterns verletzungsfrei und besser gelingt.

Kursinhalte: Materialkunde, Spielregeln, erkennen von Gefahrenbereichen, sicheres Abklettern und fallen, Basis Klettertechniken, erarbeiten von Lösungsansätzen für Boulderprobleme.

Voraussetzungen: keine

Dauer: Ein 2-stündiger Abend

Preise: Mitglied 35 €, Nichtmitglied 45 €

Einstiegskurs Bouldern für Familien

Wenn Kinder mit ihren Eltern bei uns bouldern wollen, sollten sie vorab diesen Kurs besuchen. Boulderregeln werden spielerisch erklärt und mit einigen kindgerechten Aufgaben ergänzt. Pro Elternteil dürfen maximal zwei Kinder teilnehmen, die Eltern bleiben während des Kurses dabei. Die Kinder und Eltern sollen lernen, welche Regeln zu beachten sind, damit alle verletzungsfrei bouldern können.

Kursinhalte: Erkennen von Gefahrenbereichen, sicheres Abklettern und Fallen (Verhalten im Boulderbereich), kennenlernen grundlegender Begriffe und des Materials, Basis-Klettertechniken und Lösungsansätze für Boulderprobleme erarbeiten.

Voraussetzungen: keine

Dauer: ein 2-stündiger Vormittag

Preise: Mitglied 35 €, Nichtmitglied 45 €



Besser bouldern

Du möchtest noch anspruchsvollere Boulder schaffen, aber kommst nicht weiter? Oft stellst du dir die Frage „Wie soll das gehen? Bin ich dafür einfach zu klein? Wieso rutsch' ich da immer von dem Tritt ab? So einen Griff kann ich doch niemals festhalten!“

Kursinhalte: In dieser Übungseinheit werden wir uns gemeinsam einen Überblick über die verschiedenen Wandstrukturen, Griff- und Trittförmigkeiten mit ihren Belastungsrichtungen, grundlegenden Bouldertechniken, wie z.B. der Tritttechnik, spreizen und stützen, der „offenen Tür“-Problematik, kreuzen und dem Leitbild der Standardbewegung verschaffen und Technikübungen machen, um deine Bewegungen zu verbessern.

Voraussetzungen: Du kennst dich bereits in den Grundlagen des Boulderns aus und weißt, wie du dich sicher im Boulderraum bewegst und auch von einem Boulder wieder runterkommst. Im besten Fall hast du bereits einen Einstiegskurs im Bouldern besucht.

Dauer: ein 3-stündiger Abend

Preise: Mitglied 45 €, Nichtmitglied 55 €

Trainerstunden

Unser Angebot für eure individuellen Wünsche

Unsere Klettertrainer*innen geben Trainerstunden, deren Inhalt ihr in Absprache mit der*dem passende*n Trainer*in selbst bestimmen könnt. Vom gezielten Techniktraining bis zum gemeinsamen Erarbeiten und dem Erreichen eurer persönlichen Ziele stehen wir euch zur Seite.

Voraussetzungen: 2–5 Personen ab 14 Jahren (Jugendliche unter 18 Jahren brauchen eine Einverständniserklärung)

Preise: Mitglied 35 € für 2 Personen pro Stunde, jede weitere Person 10 € pro Stunde

Nichtmitglied: 45 € für 2 Personen pro Stunde, jede weitere Person 15 € pro Stunde



Anmeldung und Preise:

Meldet euch online zu unseren Kursen an oder schreibt an kurse@alpenverein-karlsruhe.de eure Wünsche und Voraussetzungen – wir finden die oder den passende*n Trainer*in für euch!

DAV-Sektionsmitglieder erhalten Ermäßigungen.

Scannt den QR Code und werdet Mitglied
im DAV Karlsruhe >>>



Indoor-Kurse beim DAV in Karlsruhe für Eltern & Kids, Schulen & Firmen, Sicherheit & Skills:

- > Schnupperkurs
- > Grundkurs Toprope
- > Familienkurs Klettern
- > Besser Klettern
- > Vorstiegskurs
- > Sicherungsrefresh
- > Sturztraining
- > Einsteigerkurs Bouldern
- > Einsteigerkurs Bouldern für Familien
- > Besser Bouldern
- > Trainerstunden



DAV Kletter- und Boulderzentrum:
Am Fächerbad 2, 76131 Karlsruhe
Mo-Fr: 9:30-23:00 Uhr
Mi: 7:30-23:00 Uhr
Sa+So: 9:30-23:00 Uhr
www.alpenverein-karlsruhe.de/kletterzentrum
Instagram: @davkletterzentrumkarlsruhe