

Schnupperklettern für Kinder

Dauer: 1,5 Stunden

ab 2 Personen

Für alle die Klettern einmal ausprobieren möchten.

Inhalte sind:

- Spielerisches Aufwärmen
- Boulderspiele
- Einführung ins Klettern an den Selbstsicherungsautomaten
- Gesichertes Klettern im Toprope

Preis: € 25 pro Kind, ab 4 Kindern € 20

Schnupperklettern für Erwachsene (ab 16 Jahre)

Dauer: 2 Stunden

ab 2 Personen

Für alle die Klettern einmal ausprobieren möchten.

Inhalte sind:

- Aufwärmübungen
- Einführen in das Bouldern
- Boulderübungen
- Gesichertes Klettern im Toprope
- Richtige Bedienung der Selbstsicherungsgeräte

Preis: € 40, ab 4 Personen € 30

Anfängerkurs für Erwachsene (ab 16 Jahre)

Dauer: 2 x 2,5 Stunden

Min. 2, max. 6 Teilnehmer

Kursinhalte: Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen im Erlernen des Kletterns im Toprope und einem Kennenlernen der grundlegenden Klettertechniken

- Allgemeines und spezifisches Aufwärmen
- Klettertechnik:
 - Präzises Antreten
 - Hand und Fusswechsel
 - Körperpositionierung
 - Stabile Körperposition
- Griffarten
- Materialkunde:
 - ♦ Klettergurt
 - ♦ Karabiner und Sicherungsgeräte
 - ♦ Seil
- Knotenkunde:
 - ♦ Achterknoten gesteckt und geschlagen
- Sicherungstechnik:
 - ♦ Im Toprope mit Halbautomaten und Tube
 - ♦ Partnercheck
 - ♦ Richtige Position des Sichernden vor der Kletterwand

- ◆ Seilkommandos
- ◆ Sturztraining im TR

Preis: € 80,00

Fortgeschrittenenkurs für Erwachsene (ab 16 Jahre)

Dauer 3x 2,5 Stunden

Min. 2, max. 6 Teilnehmer

Voraussetzungen:

- ◆ Absolvierter Anfängerkurs
- ◆ Oder Kletterschein Toprope
- ◆ Oder solide Sicherungskenntnisse im Toprope

Kursinhalte:

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen im Erlernen des Vorstiegskletterns und der individuellen Verbesserung der Klettertechnik

- Wiederholung der Kursinhalte des Anfängerkurses
- Sichern beim Vorstiegsklettern
- Richtiges Einhängen der Expressschlingen
- Dynamisches Sichern
- Richtiges Einrichten einer Toprope Umlenkung
- Sturztraining
- Klettertechnik (Körperpositionen, dynamisches Klettern, Deadpoint, spezielle Techniken wie hooks, etc.)
- Taktik im Klettern
- Routenlesen
- Einführung in die Trainingslehre
- Verschiedene Sicherungsgeräte kennen lernen

Preis: € 120,00,

Kinder- und Jugendkurse

6 x 1,5 Stunden

Min. 2, max. 6 Teilnehmer

Einfach spielerisch in Kleingruppen altersgerecht in die Kletterthematik hinein schnuppern.

Gruppeneinteilung:

6-9 Jahre: Itsy Bitsy Spider

9-12 Jahre: Mauerläufer

12 -16 Jahre: Genssen

Preis: € 110,00 (inkl. Halleneintritt und Ausrüstung)

„Eltern-Kind“ Kurs

1 x 2 Stunden

Das Sichern Ihrer Kinder am Top Rope und am Sicherungsautomaten erlernen. Anregungen zum spielerischen Klettern mit dem Nachwuchs.

Preis: € 50 pro Familie, € 90,00 für 2 Termine

Boulderschnupperkurs

1 x 2,5 Stunden
ab 2 Personen

Eine Einführung ins Bouldern. Richtiges Aufwärmen, richtiges „spotten“ und Verletzungsvermeidung und ein effektiv gestaltetes Techniktraining an der Boulderwand.

Preis: € 55,00

Bouldertechnikkurs

4x 2 Stunden (14 tägig)
Min. 2, max. 6 Teilnehmer

Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt in der Erweiterung der individuellen Technikfähigkeiten der Teilnehmer verbunden mit einem konditionellen Training. In jeder Einheit werden bestimmte Themen behandelt und dazu passende Boulder erarbeitet.

Es werden Aufgaben erstellt mit denen die Teilnehmer ihre Technik und ihre Kondition selbst weiter verfeinern können.

Preis: € 160,00

Outdoor-Kletterkurs

Dauer 4x 3 Stunden

Voraussetzungen:

- ◆ Absolvierter Fortgeschrittenenkurs
- ◆ oder solide Sicherungskennntnisse im Vorstiegsklettern

Einführung in das Klettern am Fels

Kursinhalte:

- Wiederholung der Kursinhalte des Fortgeschrittenenkurses
- Umfädeln am Umlenker
- Einrichten einer Toprope Station
- Materialkunde: Karabiner, Haken, Umlenker, etc.
- Abseilen
 - Kennenlernen spezieller Klettertechniken am Fels (z.B: Rissklettern) und Unterschiede zum Hallenklettern
 - Routenlesen
 - Sicherungsgeräte abbinden

Preis: € 130,00 (inkl. Ausrüstung)

Personal Training

Individuelles Training für individuelle Ansprüche, inkl. Trainingsplanung, Schwächenanalyse, etc. .

Preis: € 60,00 pro Stunde

Kurspreise sind exklusive Halleneintritt und Leihmaterial, ausgenommen Kinderkurse und Outdoorurse!