

Faszination Klettern – der Fels ruft

Intensivkurs Klettern

FAMILIEN MIT KINDERN AB 8 JAHRE UND EINZELPERSONEN AB 18 JAHRE

Klettern – schon viel davon gehört? Wie wäre es mit selbst ausprobieren? Den Reiz der Auseinandersetzung mit dem Fels an eigenen Körper erfahren?

Kein Problem: In der JH Lochen kann man unter Leitung ausgebildeter Kletterlehrer ganz gefahrlos die ersten Schritte am Fels oder in der hauseigenen Kletterhalle wagen. Das Training findet am ersten Tag in der Kletterhalle in Balingen statt und danach im Naturpark „Oberes Donautal“ oder alternativ im Kletterzentrum in Balingen – je nach Wetterlage.

Ein Einsteigerkurs für die ganze Familie, denn gemeinsam macht's am meisten Spaß. Geboten wird eine Einführung ins Sportklettern inkl. Seil-, Sicherungs- und Knotenkunde. Betreut wird der Kurs ausschließlich von erfahrenen und ausgebildeten Kletter-Pädagogen, damit bei den ersten Griffen und Tritten am Fels oder an der Kunstwand nichts schief gehen kann. Abhängig vom Können wird eine individuelle Förderung in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen angeboten. So kommen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten.

Nach einer ausführlichen Sicherheitseinweisung liegt der Schwerpunkt bei diesem Intensiv-Kletterkurs auf dem Klettern am Fels.

Außerdem rundet ein schönes Outdoor-Rahmenprogramm die erlebnisreichen Tage ab. Je nach Wunsch und Wetter veranstalten wir Lagerfeuerromantik, Erlebnisspiele unterschiedlichster Art – z.B. Slackline, Baden in der Donau oder im Stausee...

Leitung: Sport- und Erlebnispädagogen sowie Übungsleiter in div. Outdoorbereichen (Klettern, Mountainbike etc.)

1. Tag:

Anreise bis 17:30 Uhr. Abendessen um 18:00 Uhr

Ab 19:30 Uhr Kennenlernrunde und anschließend Kursbesprechung.

Theoretische Einweisung ins Klettern, Wünsche / Vorstellungen

2. Tag:

Kletterpraxis

8:00 Uhr Frühstück

ab 9:30 Uhr warm up – Aufwärmspiele (In- / Outdoor)

die ersten praktische Klettererfahrungen und Partnersicherung in der Kletterhalle

12:00 Uhr Mittagessen

ab 13:30 Uhr die ersten Tritte und Griffübungen am Fels – oder je nach Wetter weitere Übungen in der Halle

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Vorbereitung nächster Tag, Weiterführung der Theorie und anschließend gemütliches Beisammensein: Spiele

3. Tag:

8:00 Uhr Frühstück und Lunchpakete richten

9:00 Uhr Fahrt ins landschaftlich reizvolle Donautal, wo unsere neu erworbenen Grundkenntnisse am Fels zur Anwendung kommen.

Bei schlechter Wetterlage weichen wir in das Kletterzentrum „Vertical“ in Balingen aus. (Eintrittskosten sind nicht inkl.)

Grillen im Donautal bzw. Lunchpakete bei schlechtem Wetter. Grillplatz an der Donau / Badesachen nicht vergessen

4. Tag:

8:00 Uhr – Ablauf wie Tag 3

Festigen der Grundlagen, Technikverbesserung

Abseilen am Fels

16:30 Uhr – Rückfahrt zur Jugendherberge

18:00 Uhr – Abendessen

Spieleabend mit Indoor und / oder Outdoorspielen, wie z.B. Volley-, Fuß- und Basketball

Leistungen

- ✓ 4 Ü / VP, jede Familie erhält ihr eigenes Zimmer, Bettwäsche,
- ✓ Kursleitung, Leihgebühr für Kletterausrüstung
- ✗ Nicht enthalten: Anfallende Fahrtkosten – diese werden auf die einzelnen Teilnehmer umgelegt, Eintritt in die Kletterhalle Balingen

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 16 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

(Sportplatz mit Flutlichtanlage)

5. Tag:

8:00 Uhr Frühstück

und anschließend kurze Abschlussbesprechung, Abreise

ALLGEMEINE HINWEISE

Kursleitung: Helmut Lercher

Für Rückfragen: Helmut Lercher, Tel.: 07431 / 61756, E-Mail: hlercher[at]yahoo.de

Beginn: Anreise zwischen 16:30 Uhr und 17:30 Uhr

Ende: Heimreise nach dem Frühstück

Bitte mitbringen:

- DJH-Mitgliedskarte und Reisevertrag / Reisebestätigung
- Krankenversichertenkarte (für alle Fälle)
- Handtücher, Hausschuhe
- Ersatzturnschuhe für die Kletterhalle (Wechselschuhe fürs Klettern im Freien oder in der Halle)
- festes Schuhwerk,
- witterungstaugliche Kleidung, evtl. Regenjacke,
- kleiner Tagesrucksack, Trinkflasche, Brotdose,
- evtl. Badesachen und / oder Saunautensilien

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/1878

Information & Buchung:

Jugendherberge Balingen-Lochen,
Auf der Lochen 1
72336 Balingen-Lochen

+49 711 664747-26
@ JH-Lochen@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

+49 711 16686-0
@ info-stuttgart-bw@jugendherberge.de