

# 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 am eigenen Körper erfahren?

Kein Problem: In der Hohenzollern-Jugendherberge Sigmaringen kann man unter Leitung ausgebildeter Kletterlehrer ganz gefahrlos die ersten Schritte am Fels oder in der Kletterhalle wagen. Das Training findet in der Kletterhalle und im Naturpark „Oberes Donautal“ statt – 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 und Lunchpakete richten

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

die ersten praktische Klettererfahrungen und Partnersicherung in der Kletterhalle

Lunchpaket

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 Vorbesprechung 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 die Kletterhalle 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 Übernachtungen mit Vollpension, jede Familie erhält ihr eigenes Zimmer, Bettwäsche,
- ✓ Kursleitung, Leihgebühr für Kletterausrüstung
- ✗ Nicht enthalten: Anfallende Fahrtkosten – diese werden auf die einzelnen Teilnehmer umgelegt, evtl. Eintritt in die Kletterhalle

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 16 Teilnehmer

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

## 5. Tag:

8:00 Uhr Frühstück

und anschließend kurze Abschlussbesprechung, Abreise

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm wird mit einem Hygienekonzept gemäß den Bestimmungen der aktuellen Corona-VO des Landes Baden-Württemberg durchgeführt.

Bitte legen Sie bei Anreise einen Nachweis vor, dass keine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vorliegt, mittels

- Testung durch Teststationen (max. 24 Stunden alt) oder mittels PCR-Test (max. 48 Stunden alt). oder
- Eine ärztliche Bescheinigung, dass eine Covid-19 Infektion (über PCR-Test bestätigt) mindestens 28 Tage und höchstens 6 Monate zurückliegt. oder
- Eine seit mindestens 14 Tagen abgeschlossene Impfung mittels Impfdokumentation.

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
- Nachweis, dass keine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vorliegt / Geimpft- oder Genesenennachweis
- Krankenversichertenkarte (für alle Fälle)
- medizinische / FFP2-Masken
- 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/8645](http://www.jugendherberge.de/reisen/8645)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Sigmaringen,  
Hohenzollernstr. 31  
72488 Sigmaringen

+49 7571 13277  
@ JH-Sigmaringen@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

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

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