

KLETTERN UND BOULDERN

KURSE



GASWERK
KLETTERZENTRUM SEIT 1994

INHALT

Einleitung	4
Klettern und Sichern	6
Abfolge der Kurse	8
Erwachsene	10
ü50	12
Kinder	14
Jugendliche	16
English	18
Anmeldung	20



Willkommen in unserem Kursprogramm

Ob Nervenkitzel in der Höhe, die Freude an speziellen Bewegungen oder lockeres emporsteigen, ob Fitnessfreak oder Gelegenheitskletterer, ob alt oder jung, in unseren Kursen findet fast jeder ein passendes Angebot.

Bei uns lernst du das Klettern von Grund auf, wobei es uns neben dem Spass an der Sache sehr wichtig ist, ein gesundes Risikobewusstsein und ein gutes Sicherungsverhalten zu vermitteln.

Gerne geben wir dir auf den folgenden Seiten eine Übersicht über unsere Kurse, damit du dich zielsicher für das passende Angebot entscheiden kannst.



Kurz zum Kletterzentrum Gaswerk und den verschie- denen Standorten:

Unser erstes Kletterzentrum ist 1994 in Schlieren in Betrieb gegangen und seither immer wieder erweitert worden, 2007 kam in Greifensee ein zweites und 2021 unser drittes Kletterzentrum in Wädenswil dazu. Während dieser Zeit haben wir tausenden begeisterten Kunden das Sichern und Klettern beigebracht.

Klettern im Überblick:

Klettern ist eine Teamsportart und wird in der Regel zu zweit betrieben. Eine Person sichert und eine klettert. Risikobewusstsein und ein gutes Sicherungsverhalten sind Voraussetzung für unfallfreies und entspanntes Klettern. Im Folgenden erklären wir dir, welche Klettervariante eine Sicherungsausbildung braucht um sie zu betreiben.

KLETTERN UND SICHERN

BOULDERN

Beim Bouldern wird in Absprunghöhe mit einer Matte darunter geklettert, bzw. eben gebouldert. Beim Bouldern steht die Bewegungskreativität und das Probieren von schwierigen Bewegungen im Vordergrund. Matten schützen hierbei bestmöglich vor schwereren Verletzungen. Eine Ausbildung ist nicht nötig, um bei uns zu bouldern. Ein Boulderkurs hilft aber, einen sicheren Einstieg zu finden.



TOPROPE

Beim Topropeklettern bist du immer von oben mit einem Seil gesichert. Weite Stürze sind nicht möglich, da das Seil über die Umlenkung am höchsten Punkt der Route (dem Top) von der sichernden Person gestreckt gehalten wird. Das Sichern muss sauber erlernt werden, bevor es praktiziert werden darf.



SICHERUNGSAUTOMATEN

Der ideale Partner für kurze und effiziente Ausdauertrainings. Beim Klettern mit dem Sicherungsbügel wird der/die Kletterer:in durch ein Gerät von oben gesichert. Der Sicherungsmechanismus bremst einen Sturz und lässt die kletternde Person wieder auf den Boden zurück schweben. In unseren Kletterzentren erlauben wir die Benutzung der Sicherungsbügel nur für Personen mit einer Ausbildung im Toprope-sichern oder unter Aufsicht einer ausgebildeten Person.

VORSTIEG

Das Vorstiegsklettern stellt neue Anforderungen an die kletternde und an die sichernde Person. Beim Klettern der Route klappt die kletternde Person nacheinander die vor Ort angebrachten Expressschlingen und so entsteht eine Umlenkung, über die immer wieder hinweggestiegen wird. Die sichernde Person kontrolliert die Seilausgabe und muss mit den grösseren Sturzenergien und Sturzlängen umgehen können. Voraussetzung für das Vorstiegssichern ist eine bestandene Ausbildung im Vorstieg.



ABFOLGE DER KURSE

Sichern im Toprope

Du lernst das Sichern im Toprope. Nach erfolgreichem Abschluss kannst du dein:e Kletterpartner:in mit dieser Methode sichern, sowie für dein Ausdauertraining in unseren Kletterzentren die Sicherungsautomaten benutzen.



Sichern im Vorstieg

Du lernst das Sichern und Klettern im Vorstieg. Nach erfolgreichem Abschluss beherrschst du die wesentlichen Grundlagen, um selbstständig im Vorstieg einfache Routen zu sichern und zu klettern, so dass du die grosse Vielfalt unserer Wände und Routen voll auskosten kannst.



Vertiefung Stürzen/Sichern

Als letzten Schritt in der Grundausbildung vertiefst du das Sichern im Vorstieg, übst schwierige Sicherungssituationen und machst dich mit dem Stürzen und dem Sichern von Stürzen noch vertrauter. Dies erlaubt dir beim Klettern an deine Grenzen zu gehen.

Klettertechnik Toprope

Hier bekommst du Tipps und Tricks für kraftsparendes Klettern im Toprope und bereitest dich auf das sichere Klettern im Vorstieg vor. Du lernst grundlegende Klettertechniken kennen, die dir helfen deine eigenen Fortschritte zu machen.



Klettertechnik Vorstieg

Hier lernst du weitere Klettertechniken, Klettertaktik und erweiterst dein Bewegungsrepertoire. Das Erwerben von Bewegungssicherheit wie auch das Klettern am Limit sind Inhalt dieses Kurses.



Weiterführende Kurse

Im Anschluss an die Grundausbildung gibt es diverse Angebote, die dir dabei helfen, im Klettern und Bouldern weiter zu kommen.



PRIVATLEKTIONEN UND -KURSE

Private Kurse

Alle unsere Ausbildungskurse können auch privat gebucht werden. So können die Kursdaten individuell vereinbart werden. Die Voraussetzung der regulären Kurse gelten auch bei privaten Kursen.

Privatlektionen

Ob Klettertechnik oder Sicherungstechnik. manchmal ist der private Rahmen einfach das Richtige. Die Inhalte werden individuell vereinbart und wir finden die geeignete Kursleiterperson dafür. Bitte beachten, dass es bei Sicherungsinhalten immer mindesten zwei Teilnehmer:innen braucht.

GRUPPENANLÄSSE

Firmen und Vereine

Klettern und Bouldern sind spannende Aktivitäten, um mit einer Firma oder einem Verein mal etwas Aussergewöhnliches zu unternehmen und den Teamgeist sowie das gegenseitige Vertrauen zu stärken. Oft wird das mit einem nachfolgendem Nachtessen in einem feinen Restaurant verbunden. Die gemeinsamen Klettererlebnisse bietet dann sicher ein spannendes Gesprächsthema.

Schulen

Beim Klettern und Bouldern kann eine Sportart erlebt werden, wo viele Kinder und Jugendliche unbekannte Stärken zeigen können. Einige entdecken ein ungeahntes Klettertalent, andere finden es toll, Verantwortung für die Kletternden zu übernehmen oder einfach mal andere bei einem harten Boulder zu motivieren.

ERWACHSENE



Grundkurs 1

Sichern im Toprope

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses kann ein:e Kletterpartner:in im Toprope gesichert werden und die Sicherungsautomaten können benutzt werden.

Grundkurs 2

Sichern im Vorstieg

Nach erfolgreichem Abschluss werden die wichtigsten Grundlagen beherrscht, um selbstständig im ganzen Kletterzentrum einfache Routen im Vorstieg zu klettern und zu sichern.

Grundkurs 3

Vertiefung Stürzen/Sichern

Als letzten Schritt in der Grundausbildung wird das Sichern im Vorstieg vertieft und schwierige Sicherungssituationen werden intensiv geübt, damit das Stürzen und das Sichern von Stürzen noch vertrauter wird.

Klettertechnik Toprope

Klettertechnik Toprope

Nach dem Grundkurs 1 rückt hier das Klettern selbst in den Fokus. Hier erlernte Bewegungstechniken für das Klettern geben Sicherheit und sorgen für Fortschritte beim Klettern. Eine gute Vorbereitung für den Grundkurs 2.

Klettertechnik Vorstieg

Klettertechnik Vorstieg

Nach dem Grundkurs 2 geht es in diesem Kurs um Klettertechniken, die helfen, die Kraft besser einzuteilen und mit mehr Ruhe und Übersicht in die Routen zu steigen und so Sicherheit zu gewinnen und schwerer klettern zu können.



Boulderkurs

Bouldern macht Spass. In diesem Kurs lernt man das richtige Aufwärmen für diese intensive Sportart, das sichere Abspringen und die grundlegenden Klettertechniken, um diese Sportart erfolgreich zu betreiben.

Refresher Toprope

Länger nicht mehr gesichert? Hier werden alle wichtigen Techniken wiederholt, um wieder sicher selbstständig Toprope sichern zu können. Bei grossen Lücken ist der Grundkurs 1 die bessere Wahl.

Grigirkurs Toprope

Dieser Kurs dient der Umschulung auf das Grigri, für alle, die bereits mit einem anderen Gerät im Toprope sichern können.

→ weiterführende Kurse

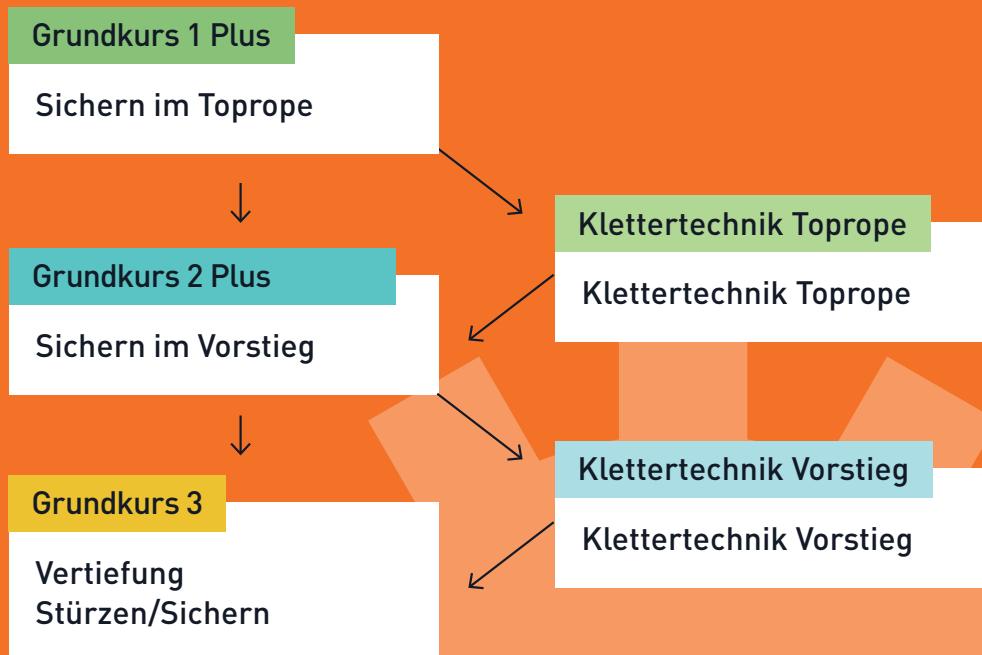
Die Grundausbildung ist abgeschlossen und bereits etwas Kletterpraxis vorhanden? Mit unseren Traingskursen haben wir auch für höhere Level noch ein passendes Angebot. Das aktuelle Angebot, Termine und alle Details finden sich auf unserer Webseite im Kursfinder.

Refresher Vorstieg

Sind die Kenntnisse für das Vorstiegssichern etwas eingerostet? In diesem Kurs werden die Sicherungskenntnisse aufgefrischt und auf den aktuellen Stand gebracht. Bei grossen Lücken ist der Grundkurs 2 die bessere Wahl.

Privatkurse

Die wichtigsten Kletterkurse bieten wir auch im Rahmen privater Termine an, mit demselben Inhalt und Umfang wie die entsprechenden Gruppenkurse. Für individuelle Inhalte gibt es Privatlektionen.

**Grundkurs 1 Plus**

Die Grundausbildung im Toprope-Sichern bieten wir als Grundkurs 1 Plus in einem gemütlicheren Tempo und zu ruhigeren Zeiten in den Kletterzentren an. In dieser Variante des Grundkurs 1 haben wir auch Zeit, grundlegende Klettertechniken zu integrieren, um den Einstieg zu erleichtern. Der Kurs steht allen Erwachsenen offen.

Grundkurs 2 Plus

Die Grundausbildung im Vorstieg-Sichern im gemütlicheren Rhythmus und zu wenig besuchten Randzeiten im Kletterzentrum. So bleibt mehr Zeit zum üben und verarbeiten des Erlernten. Der Kurs steht allen Erwachsenen offen.

Klettern ü50

Klettern kann gut auch noch im fortgeschrittenen Alter erlernt werden. Unsere ältesten Einsteiger waren um die 75 Jahre alt. Klettern tut dem Körper und dem Geist gut, da sind sich alle einig. Da sich die Fähigkeiten mit zunehmendem Alter verändern, sind die Grundkurse 1 und 2 Plus speziell darauf ausgelegt, allen einen positiven Einstieg ins Klettern und Sichern zu vermitteln.



→ reguläres Kursangebot

Um weiter dazuzulernen und Technik, Kraft und Ausdauer aufzubauen oder mehr Sicherheit beim Stürzen zu gewinnen, bieten sich die weiterführenden Kurse für Erwachsene an.



KURSPROGRAMM

KINDER

4-14 JAHRE



Eltern/Kind-Klettern 4-6 Jahre

Kinderklettern 6-8 Jahre

Einführungskurs Kinderklettern 8-13 Jahre

Kinderklettern 8-11 Jahre

Kinderklettern 10-14 Jahre

Kinderklettern Training 10-14 Jahre

→ Jugendkurs 14-20 Jahre

Jugendtraining 14-20 Jahre

Schon ab vier Jahren finden Kinder bei uns im Rahmen des Eltern/Kind-Klettern einen Einstieg ins Klettern und Bouldern.

Ab 6 Jahren auch ohne die elterliche Begleitung. Ab 8 Jahren starten die Einführungskurse und Semesterkurse. Hier bilden wir die Kinder und Jugendlichen altersgerecht in den Sicherungsarten aus und vermitteln

ihnen die Freude am Klettern, das Vertrauen in den Sicherungspartner, aber auch das nötige Risikobewusstsein. All unsere Kurse und Trainings sind im Breitensport angesiedelt und in den Gruppen können Kinder mit unterschiedlichen Kletter- und Sicherungskenntnissen eingeteilt sein.



Eltern/Kind-Klettern 4-6 Jahre

Hier entdecken die Kleinsten die Kletter- und Boulderwelt zusammen mit einem Elternteil. Zusammen Spass haben ist hier das Motto.

Kinderklettern 6-8 Jahre

Hier steht spielerisches Lernen von Kletterbewegungen im Vordergrund. Auch mal etwas Mut haben gehört dazu, wenn es hoch hinaus geht. Dafür sind wir hauptsächlich im Boulderraum oder am Sicherungsautomat.

Einführungskurs Kinderklettern

Zuerst mal schauen, ob ein regelmässiges Kletterntraining Spass macht? Im Einführungskurs finden Neueinsteiger:innen zwischen 8 und 13 Jahren heraus, ob die Semesterkurse sich für sie eignen.

Kinderklettern 8-11 Jahre

In diesem Kurs vermitteln wir den Kindern Grundkenntnisse im Sichern und Klettern. Es wird ausschliesslich im Toprope, am Sicherungsautomat oder im Boulderraum geklettert und der Spass an der Kletterbewegung steht im Vordergrund.

Kinderklettern 10-14 Jahre

Hier wird das Klettern und Sichern im Toprope erlernt. Fortgeschrittene werden in das Vorstiegsklettern eingeführt.. Währenddessen wird spielerisch an der Klettertechnik gearbeitet.

Kinderklettern Training 10-14 J.

Das Training steht Kindern zur Verfügung, welche im Kinderklettern 10-14 von den Kursleiter*innen die Empfehlung für dieses Training erhalten haben. Hier wird Klettern als regelmässige langfristige Sportart praktiziert, die Kinder werden individuell gefördert und im Klettern begleitet.

WEITERE ANGEBOTE

KINDER



Kinderschnupperklettern

Im Kinderschnupperklettern entdecken Kinder ab 8 Jahren mit Gleichaltrigen die verschiedenen Kletterdisziplinen. Vielleicht entdeckt eines von ihnen eine neue Leidenschaft?

Ferienpass

Während den Schulferien etwas Neues entdecken, oder einfach wieder einmal klettern gehen? Die Kurse in den Schulferien Kurse bieten sich an, um intensiver zu Bouldernd und zu Klettern. Die Kinder werden in dieses Kursen nicht ausgebildet.

Familienplausch

In kleinen Gruppenkursen kann mit anderen Familien das Klettern auf spielerische Art und Weise kennengelernt und ausprobiert werden. Ideal um sich ein Bild zu machen, was man als Familie in der Kletterhalle unternehmen kann.

Privates Schnupperklettern

Gerne können Familien und Kinder auch in einem privaten Rahmen bei uns reinschnuppern.



→ Sicherungskurs Eltern/Kind

Welche Aktivitäten sind in der Kletterhalle mit Kindern möglich?
Hier lernen Eltern, ihr Kind im Toprope zu sichern und spielend zu fördern.

KURSPROGRAMM

JUGENDLICHE

14-20 JAHRE



Kinderklettern 10-14 Jahre

Kinderklettertraining 10-14 Jahre

Jugendkurs



Jugendtraining

Weiterführende
Erwachsenenkurse ab 18 Jahren

Jugendkurs

Der direkte Einstieg: In sechs Mal werden in diesem Kurs die Sicherungs- und Klettertechniken Toprope, Toppas und Vorstieg vermittelt. Somit stehen danach alle Möglichkeiten in der Kletterhalle offen. Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren dürfen nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern nach dem Kurs selbstständig bei uns klettern.

Jugendtraining

Wöchentliches Training in einem motivierenden Umfeld und mit vielen Tipps und Tricks der Kursleiter:innen. Für alle, die bereits eine Ausbildung für das Vorstiegsklettern haben.



→ Erwachsenenkurse

Anstelle des Jugendkurses können auch die Ausbildungskurse für Erwachsene absolviert werden, ab 14 Jahren in Begleitung einer volljährigen Person, ab 18 Jahren auch ohne Begleitung.
Um Technik, Kraft und Ausdauer weiterentwickeln zu können, bieten sich die weiterführenden Kurse für Erwachsene an, diese können ab 18 Jahren besucht werden.



COURSE PROGRAM

ENGLISH



The thrill of heights, the joy of movement, the physical challenge or just easy climbing with friends – our courses will enable you to take part in it.

Climbing is a team sport. While you climb your partner is belaying you, watching out for you. With our courses you learn the sport from scratch. The risks to take and the ones to avoid.

We offer special courses catering to the English-speaking community. Private courses and lessons with individual content are also available.

Basic Training

This course covers top rope belaying and energy-saving climbing techniques. The start to the world of climbing This course covers top rope belaying and energy-saving climbing techniques. The start to the world of climbing.

Intermediate Training

This training is all about how to safely lead climb easy routes. Participants who have completed top-rope training (with us or elsewhere) can join this course.

Advanced Training

Climbing hard routes and falling will challenge the belayer and the climber. This course covers the necessary skills.

About Climbing

Climbing is a team sport and is usually practiced in pairs. One person belays and one climbs. Risk awareness and good belaying behavior are prerequisites for accident-free and relaxed climbing. In the following, we explain which types of climbing require belay training in order to participate.



Bouldering

Bouldering is climbing above a mat and close to the ground. The focus is on creativity and trying hard moves. No rope is used since the mat provides the best possible protection against serious injuries. Bouldering requires no special training. However, a bouldering course can help you get started safely.



Toprope Climbing

While top rope climbing you are always held by the rope from above. Long falls are not possible because the rope runs through a fixed anchor at the top of the climb and is held taut by the belayer on the ground. Belaying must be learned properly before it may be attempted.

Lead Climbing

Lead climbing places new demands on the climber and the belayer. While moving up the route, the climber clips the pre-installed quickdraws one after another creating a redirection for the rope which the climber repeatedly passes on his way up. The belayer controls the rope delivery and must be able to deal with the greater impact and distance of falls. To belay and climb on lead, the successful completion of a lead climbing course is compulsory.



Climbing with the Autobelay

The ideal tool for short and efficient endurance training. When climbing with the autobelay, the climber is secured by the device from above. The safety mechanism catches a fall and lowers the climber slowly back to the ground. The use of the autobelay is allowed for people trained in top rope belaying or under the supervision of a trained person.



KLETTERZENTRUM GASWERK SCHLIEREN

Industrie Gaswerk Nord

Kohlestrasse 12b, 8952 Schlieren / Zürich
T: +41 44 755 44 31, info@kletterzentrum.com

KLETTERZENTRUM GASWERK WÄDENSWIL

Rütihof 2, 8820 Wädenswil

T: +41 44 755 44 30, info@kletterzentrum.com

KLETTERZENTRUM GASWERK GREIFENSEE

Erlebnispark Milandia

Im Grossriet 1, 8606 Greifensee
T: +41 44 755 44 32, info@kletterzentrum.com

Informationen zu Öffnungszeiten, Preisen,
Kursangebot, Routen, Hintergrundinfos
und mehr: www.kletterzentrum.com

PARTNER:

