

KLETTERN

- Eltern-Kind-Klettern
- Grundkurs für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- Kletter-Feriencamps
- Klettergeburtstag



Infos und Anmeldung:

Tel.: 06221 3703-50 • E-Mail: Sara.Heuser@TSGRohrbach.de



TSG Heidelberg-Rohrbach e. V.

Ein Sportverein für Alle

Allgemeines zum Klettern

Klettern und Bouldern liegen nicht nur absolut im Trend, sondern sind auch noch Sportarten, die mit zahlreichen positiven Effekten einhergehen. Mögliche positive Auswirkungen des Kletterns können unter anderem folgende sein:

- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Beanspruchung einer Vielzahl an Muskelgruppen gleichzeitig
- Verbesserung des Selbstbewusstseins
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Während beim Bouldern ohne Seilsicherung in niedrigen Höhen alleine geklettert werden kann, geht es beim Klettern an der Kletterwand nur unter Seilsicherung durch einen Partner in schwindelerregende Höhen. Beides macht jedenfalls richtig viel Spaß.

Zum Klettern im Verein

Mit dem Bau des Sportzentrums Erlenweg entstand im Sommer 2016 auch ein Hallenteil mit Kletterwand, Boulderwand und Bewegungslandschaft, der sich seitdem großer Beliebtheit erfreut.

Seitdem hat sich auch das Sportangebot immer mehr erweitert. Die Kletterwand bietet mit 8 verschiedenen Routen eine tolle Möglichkeit für Groß und Klein sich im Klettersport auszuprobieren. Vergleichbar mit einer großen Kletterhalle, bei der sich alles ausschließlich auf den Klettersport konzentriert, ist unsere Wand jedoch nicht, weswegen man bei uns im Programm keine ganzjährigen Klettergruppen oder ähnliches finden wird.

Unser Fokus liegt darauf, sowohl Jung als auch Alt, einen Einstieg ins Klettern zu ermöglichen und gewisse Grundkenntnisse zu vermitteln, welche dann bei weiterem Interesse in den großen Kletterhallen vertieft werden können. Daher bieten wir sowohl Grundkurse für Erwachsene, Kinder & Jugendliche als auch Familienkurse (Eltern-Kind-Kurse), Feriencamps und Kindergeburtstage an.

Eltern-Kind-Klettern

- das besondere Familienerlebnis -

Kinder klettern - Eltern sichern

so sieht Familienklettern bei der TSG Rohrbach aus

Kinder und Eltern lernen wichtige Regeln, Kommandos für die Kommunikation zwischen Kletterer und Sicherndem, sowie den richtigen Knoten fürs Klettern. Zudem werden die Eltern in die Sicherungstechnik eingewiesen, um ihren Kindern einen sicheren Aufstieg zu ermöglichen.

- Sensibilisierung für Regeln und Gefahren
- Anseilknoten, Materialkunde, Selbstkontrolle, Partnercheck & Seilkommandos
- TopRope sichern und korrektes Ablassen
- Aufbau eines besonderen Vertrauensverhältnisses zwischen Kind und Elternteil

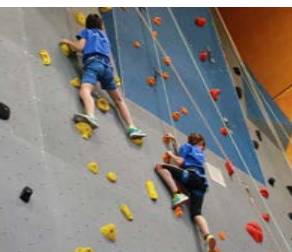
Grundlegende Informationen:

- 3 Termine zu je 1,5 Std.
- Kinder von 6-12 Jahren plus Elternteil
- Klettergurte und Sicherungsgeräte werden für die Dauer des Kurses gestellt (Kletterschuhe können leider nicht gestellt werden, eigene Kletterschuhe dürfen aber gerne mitgebracht werden)
- Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 4 Eltern-Kind-Paaren statt.

maximale Teilnehmerzahl pro Kurs 6 Eltern-Kind-Paare

Das Tolle an diesem Kurs:

- Eltern und Kinder verbringen gemeinsame Zeit miteinander und sind dabei auch noch sportlich aktiv
- Vertrauen und Kommunikation spielen eine große Rolle
- Kinder können in Ihrem Kletterwunsch unterstützt werden, ohne dass die Eltern dafür selbst schwindelerregende Höhen bewältigen müssen



€ 95,- **pro Eltern-Kind-Paar**
(zweites Kind € 30,-)

Grundkurs Klettern

- für Erwachsene -

Kursinhalte:

- Sensibilisierung für Regeln und Gefahren
- Anseilknoten, Materialkunde, Selbstkontrolle & Partnercheck
- 2 verschiedene Sicherungstechniken im TopRope (richtiges Sichern und Ablassen)
- Kommunikation / Seilkommandos

Grundlegende Informationen:

- für Erwachsene (ab 18 Jahren)
- 3 Termine zu je 2 Stunden
- Klettergurte und Sicherungsgeräte werden für die Dauer des Kurses gestellt (Kletterschuhe können leider nicht gestellt werden, eigene Kletterschuhe dürfen aber gerne mitgebracht werden)
- Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 6 Personen statt.

maximale Teilnehmerzahl pro Kurs
12 Personen



bei erfolgreichem Kursverlauf erhalten Teilnehmer als Nachweis über ihre erlernten Sicherungskennnisse den
Kletterausweis Toprope Indoor

EIN SPORTVEREIN FÜR ALLE		Kletterausweis Toprope Indoor
		in Zusammenarbeit mit dem Sport KLETTER Heidelberg e.V.
Name, Vorname		
Geburtsdatum		hat erfolgreich die Kriterien zum Erwerb des Kletterausweises Toprope Indoor erfüllt

€ 80,-

pro Teilnehmer

€ 150,-

pro Kletterpaar

(Voraussetzung: eine gemeinsame Anmeldung)



Grundkurs Klettern

- für Kinder & Jugendliche -

Kursinhalte:

- Sensibilisierung für Regeln und Gefahren
- Anseilknoten, Materialkunde, Selbstkontrolle & Partnercheck
- eine gängige Sicherungstechnik im TopRope (richtiges Sichern und Ablassen)
- Kommunikation / Seilkommandos

Grundlegende Informationen:

- für Kinder von 10 bis 13 Jahren und Jugendliche von 14 bis 17 Jahren
- 3 Termine zu je 2 Stunden
- Klettergurte und Sicherungsgeräte werden für die Dauer des Kurses gestellt (Kletterschuhe können leider nicht gestellt werden, eigene Kletterschuhe dürfen aber gerne mitgebracht werden)
- Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 6 Personen statt.

maximale Teilnehmerzahl pro Kurs 10 Personen

€ 70,-

**pro Kind/
Jugendliche(r)**

€ 130,-

pro Geschwisterpaar
(Voraussetzung: eine gemeinsame Anmeldung)

bei erfolgreichem Kursverlauf erhalten Teilnehmer
als Nachweis über ihre erlernten
Sicherungskenntnisse den
Kletterausweis Toprope Indoor

EIN SPORTVEREIN FÜR ALLE		Kletterausweis Toprope Indoor
in Zusammen- arbeit mit dem		Sport- VEREIN e.V.
TSO Heidelberg-Rohrbach e. V.		TSO Heidelberg-Rohrbach e. V.
Name, Vorname		
Geburtsdatum		
hat erfolgreich die Kriterien zum Erwerb des Kletterausweises Toprope Indoor erfüllt		

Klettercamps

Unsere Klettercamps warten mit mehreren Stunden geballtem Kletterspaß auf euch!



Im **Klettercamp Basic** lernt ihr zunächst die Grundlagen für ein sicheres Klettererlebnis. Vom Klettergurt, über den richtigen Knoten, bis hin zur eigenständigen Partnersicherung und alles, was man sonst noch wissen muss, um mit dem sicheren Klettern zu beginnen.

Themen sind sowohl Klettern ohne Seilsicherung in Absprunghöhe an der Boulderwand sowie Klettern unter Seilsicherung mit Partner an der Kletterwand.

Ebenso müsst ihr euch unterschiedlichen Teamaufgaben stellen und lernen ein hohes Maß an Verantwortung für euren Kletterpartner zu tragen.



Das **Klettercamp für Wiederholungstäter** ist – wie es der Name schon sagt – ausschließlich für Kinder, die bereits an einem Klettercamp Basic bei uns teilgenommen haben. In diesem Camp werden die Grundlagen nochmal wiederholt und mit einzelnen Tipps vertieft. Zusätzlich wird euer bisheriges Wissen durch ein paar Übungen zur Klettertechnik erweitert, so dass es zukünftig noch einfacher und kraftsparender für euch wird, die Routen in die Höhe zu bezwingen.

PREISE (DIE KLETTERCAMPS SIND HALBTÄGIGE CAMPS)

2-tägige Camps

Mitglieder	€ 70 ,-
Nichtmitglieder	€ 80 ,-

3-tägige Camps

Mitglieder	€ 75 ,-
Nichtmitglieder	€ 85 ,-

BRING- UND ABHOLZEITEN

Bringzeit:

frühestens 15 Min.,
spätestens 5 Min. vor Campbeginn

Abholzeit:

Kursende bis max. 10 Min.
nach Kursende

KINDERGEBURTSTAG - GIPFELSTÜRMER

Hier ist Teamwork angesagt!

Nur, wenn alle gemeinsam mithelfen ist der „**TSG Mountain**“ bezwingbar.

Noch nie hat es eine Gruppe Bergsteiger geschafft, den Gipfel des **TSG Mountain - dem höchsten Berg Heidelbergs** - zu erreichen.

Zunächst werdet ihr von unserem Bergführer in die Partnersicherung eingewiesen, denn nur, wenn ihr euch gegenseitig sichern könnt und wisst, wie ihr den Aufstieg zu bewältigen habt, ist die Besteigung überhaupt möglich. Schließlich soll bei der Eroberung des Berggipfels kein Bergsteiger verloren gehen.

Sobald die Gruppe die Sicherungstechnik und die Besteigungshinweise verinnerlicht hat, geht es nach kurzem Warmklettern auch schon los.

Ist die Besteigungszeit zu Ende, wird man sehen, wieviele Höhenmeter ihr gemeinsam bezwingen konntet. Ein Eintrag im Gipfelstürmerbuch, sowie ein Erinnerungsfoto gehören selbstverständlich mit dazu.



Wichtige Informationen:

- für Kinder von 8-15 Jahren
- min. 6 bis max. 12 Kinder
- 1 Kletterinstructor während des gesamten Geburtstags inklusive
- Dauer: 2,5 Stunden
- ein Erwachsener muss während des gesamten Geburtstags anwesend sein und an der Sicherheitseinweisung teilnehmen (verpflichtend)
- für jedes teilnehmende Kind muss eine unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten spätestens zu Beginn des Geburtstages vorliegen



Jeder Teilnehmer erhält als kleine Erinnerung an die Besteigung des TSG Mountain eine Gipfelstürmerurkunde.

Zusätzlich hat jedes Geburtstagsteam die Chance am Ende des Jahres als „**Gipfelstürmerteam des Jahres**“ von der TSG prämiert zu werden. Das Team, welches am Ende des Jahres die meisten Höhenmeter auf dem Weg zum Gipfel des TSG Mountain bezwungen hat, darf sich auf eine kleine Überraschung freuen.

Die aktuellen Platzierungen können auf der Vereinshomepage unter www.TSGRohrbach.de eingesehen werden.

Termine: samstags und sonntags auf Anfrage

Kosten: 160,-

Unsere Kletterangebote finden im Sportzentrum Erlenweg statt

Erlenweg 24
69124 Heidelberg



Heidelberg-Rohrbach

**aktuelle Termine zu unseren Kletterangeboten
finden Sie auf www.TSGRohrbach.de**

Ansprechpartner

TSG Rohrbach e. V. • Sport-Referat • Sara Heuser
Am Rohrbach 57 • 69126 Heidelberg
Tel: 06221 3703 -50 • Fax: -13

E-Mail: Sara.Heuser@TSGRohrbach.de
www.TSGRohrbach.de

