

Kletterzentrum

Ap'n Daun Chur



Kursangebote 2015/16

In- und Outdoorkurse

Kursaufbau

Klettern fasziniert Menschen jeglichen Alters und eröffnet neue Erlebnisse und Erfahrungen.

Durch die sanften Bewegungen in der Vertikalen werden die Gelenke schonend mobilisiert und die ganze Muskulatur gestärkt.

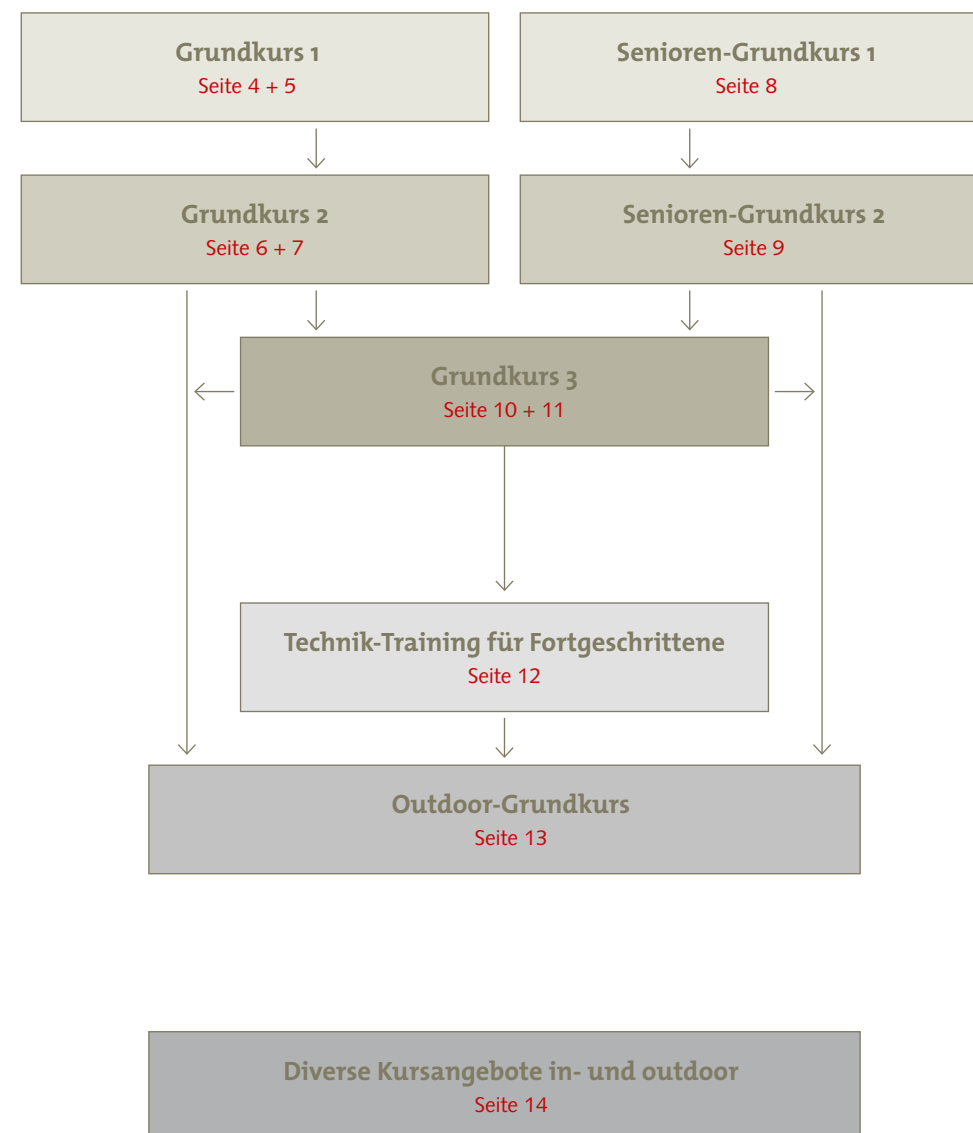
Klettern bedeutet Verantwortung übernehmen, Vertrauen schenken, Ziele setzen und persönliche Grenzen spüren.



Ob alleine oder zu zweit, Einsteiger oder Fortgeschrittener, von unserer langjährigen Erfahrung wirst du profitieren.

Die Sicherheit steht bei uns an erster Stelle - alle Kurse werden von ausgebildeten KletterleiterInnen durchgeführt.

Unser Leiterteam freut sich darauf, dich für diese faszinierende Sportart zu begeistern!



Grundkurs 1

Anforderungen: Keine

Kursbeschreibung: 1. Teil der Grundausbildung zum Indoorklettern. Erlernen der grundlegenden Sicherungstechnik im Toprope. Erste spannende Erfahrungen an der Kletter- und Boulderwand.

In diesem Kurs erwirbst du folgende Fähigkeiten:

- Selbstständiges Topropeklettern und -sichern (Seilsicherung am oben umgelenkten Seil)
- Selbstständiges Bouldern (Klettern auf geringer Höhe, durch Absprungmatte gesichert)

Umfang: 1 x 2.5 Std.

Tageskurse

Kosten: 65.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK1-1T	21. Sept. 2015	Montag	14.00 – 16.30 Uhr
GK1-2T	13. Okt. 2015	Dienstag	9.00 – 11.30 Uhr
GK1-3T	4. Nov. 2015	Mittwoch	9.00 – 11.30 Uhr
GK1-4T	23. Nov. 2015	Montag	9.00 – 11.30 Uhr
GK1-5T	21. Jan. 2016	Donnerstag	9.00 – 11.30 Uhr
GK1-6T	19. Feb. 2016	Freitag	9.00 – 11.30 Uhr
GK1-7T	15. März 2016	Dienstag	14.00 – 16.30 Uhr
GK1-8T	7. Apr. 2016	Donnerstag	14.00 – 16.30 Uhr
GK1-9T	24. Mai 2016	Dienstag	9.00 – 11.30 Uhr

Abendkurse

Kosten: 75.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK1-1	25. Aug. 2015	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-2	8. Sept. 2015	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-3	17. Sept. 2015	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-4	24. Sept. 2015	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-5	5. Okt. 2015	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-6	14. Okt. 2015	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-7	23. Okt. 2015	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-8	9. Nov. 2015	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-9	18. Nov. 2015	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-10	27. Nov. 2015	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-11	10. Dez. 2015	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-12	11. Jan. 2016	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-13	27. Jan. 2016	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-14	12. Feb. 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-15	3. März 2016	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-16	21. März 2016	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-17	6. Apr. 2016	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-18	21. Apr. 2016	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-19	2. Mai 2016	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-20	26. Mai 2016	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-21	14. Jun. 2016	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK1-22	4. Jul. 2016	Montag	19.30 – 22.00 Uhr



Grundkurs 2

Anforderungen: Grundkurs 1 oder gleichwertige Ausbildung.

Kursbeschreibung: 2. Teil der Grundausbildung zum Indoorklettern. Erwerben einer sicheren Basis zum Klettern und Sichern im Vorstieg. Weitere Kursthemen sind Seilhandhabung, Gefahreinschätzung, erste Sturzübungen und grundlegende Klettertechniken.

In diesem Kurs erwirbst du folgende Fähigkeiten:
 – Selbstständiges Vorstiegsklettern und -sichern
 – Selbstständiges Bouldern
 (Klettern auf geringer Höhe, durch Absprungmatte gesichert)

Umfang: 4 x 2.5 Std.

Tageskurse

Kosten: 220.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK2-1T	28. Sept. – 19. Okt. 2015	Montag	14.00 – 16.30 Uhr
GK2-2T	20. Okt. – 10. Nov. 2015	Dienstag	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-3T	18. Nov. – 9. Dez. 2015	Mittwoch	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-4T	30. Nov. – 21. Dez. 2015	Montag	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-5T	28. Jan. – 18. Feb. 2016	Donnerstag	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-6T	26. Feb. – 18. März 2016	Freitag	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-7T	29. März – 19. Apr. 2016	Dienstag	14.00 – 16.30 Uhr
GK2-8T	13. Apr. – 4. Mai 2016	Mittwoch	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-9T	31. Mai – 21. Jun. 2016	Dienstag	9.00 – 11.30 Uhr

Abendkurse

Kosten: 260.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK2-1	2. – 23. Sept. 2015	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-2	15. Sept. – 6. Okt. 2015	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-3	1. – 22. Okt. 2015	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-4	21. Okt. – 11. Nov. 2015	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-5	30. Okt. – 20. Nov. 2015	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-6	16. Nov. – 7. Dez. 2015	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-7	25. Nov. – 16. Dez. 2015	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-8	18. Jan. – 8. Feb. 2016	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-9	3. – 24. Feb. 2016	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-10	19. Feb. – 11. März 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-11	10. – 31. März 2016	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-12	13. Apr. – 4. Mai 2016	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-13	26. Apr. – 17. Mai 2016	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-14	11. Mai – 1. Jun. 2016	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-15	21. Jun. – 12. Jul. 2016	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK2-16	13. Jul. – 3. Aug. 2016	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr



Senioren-Grundkurs 1

Anforderungen: Keine, Alter nach oben offen.

Kursbeschreibung: Klettern kennt keine Altersgrenze!
An flach geneigten Kletterwänden sammelst du deine ersten Erfahrungen und erlernst die grundlegende Sicherungstechnik im Toprope. Unsere erfahrenen Kursleiter gehen individuell auf dein Lerntempo ein.
Sicherheit und Wohlfühlen beim Klettern steht bei uns an erster Stelle.

In diesem Kurs erwirbst du folgende Fähigkeiten:

- Selbstständiges Topropeklettern und -sichern (Seilsicherung am oben umgelenkten Seil)

Umfang: 2 x 2.5 Std.

Kosten: 95.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK1-1S	28. Okt. + 4. Nov. 2015	Mittwoch	9.00 – 11.30 Uhr
GK1-2S	14. + 21. Jan. 2016	Donnerstag	9.00 – 11.30 Uhr
GK1-3S	8. + 15. März 2016	Dienstag	14.00 – 16.30 Uhr



Senioren-Grundkurs 2

Anforderungen: Senioren Grundkurs 1 oder gleichwertige Ausbildung.
Alter nach oben offen.

Kursbeschreibung: Klettern kennt keine Altersgrenze!
Deine Kletter- und Sicherungskennnisse werden vertieft. Schritt für Schritt, aufbauend auf den gesammelten Kenntnissen vom Grundkurs 1, wird das Klettern im Vorstieg vermittelt. Unsere erfahrenen Kursleiter gehen individuell auf dein Lerntempo ein.
Sicherheit und Wohlfühlen beim Klettern steht bei uns an erster Stelle.

In diesem Kurs erwirbst du folgende Fähigkeiten:

- Selbstständiges Vorstiegsklettern und -sichern

Umfang: 5 x 2.5 Std.

Kosten: 220.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK2-1S	18. Nov. – 16. Dez. 2015	Mittwoch	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-2S	28. Jan. – 25. Feb. 2016	Donnerstag	9.00 – 11.30 Uhr
GK2-3S	29. März – 26. Apr. 2016	Dienstag	14.00 – 16.30 Uhr



Grundkurs 3

Anforderungen: Grundkurs 2 oder gleichwertige Ausbildung.

Kursbeschreibung: 3. Teil der Grundausbildung zum Indoorklettern. Weiterentwicklung deiner Klettertechnik, kraftsparendes Klettern durch Erweiterung des Bewegungsrepertoires. Erweitertes Sicherheitstraining.

Umfang: 3 x 2.5 Std.

Tageskurse

Kosten: 165.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)
35.– Fr. Reduktion für Kunden mit Jahresabo

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK3-1T	19. Jan. – 2. Feb. 2016	Dienstag	9.00 – 11.30 Uhr
GK3-2T	7. – 21. März 2016	Montag	14.00 – 16.30 Uhr
GK3-3T	20. Mai – 3. Jun. 2016	Freitag	9.00 – 11.30 Uhr

Abendkurse

Kosten: 195.– Fr. (inkl. Eintritt und Klettermaterial)
45.– Fr. Reduktion für Kunden mit Jahresabo

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
GK3-1	29. Okt. – 12. Nov. 2015	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
GK3-2	15. – 29. Jan. 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
GK3-3	29. Feb. – 14. März 2016	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
GK3-4	15. – 29. Apr. 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
GK3-5	20. Mai – 3. Jun. 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr



Technik-Training für Fortgeschrittene

Grundkurs Outdoor

Anforderungen: Gute Kenntnisse der Sicherungstechnik.

Kursbeschreibung: Das Zusammenspiel von Klettertechnik, Körperkraft und Psyche analysieren. Zielorientierte Leistungssteigerung durch Beseitigen der persönlichen Schwachstellen. Die verschiedenen Bewegungsphasen sowie taktische Elemente bewusst einsetzen, damit vertikale Hürden leichter gemeistert werden können.

Umfang: 3 x 2.5 Std.

Kosten: 195.– Fr. (inkl. Eintritt, exkl. Klettermaterial)
45.– Fr. Reduktion für Kunden mit Jahresabo

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
TT-1	29. Okt. – 12. Nov. 2015	Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr
TT-2	15. – 29. Jan. 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
TT-3	29. Feb. – 14. März 2016	Montag	19.30 – 22.00 Uhr
TT-4	15. – 29. Apr. 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr
TT-5	20. Mai – 3. Jun. 2016	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr

Anforderungen: Solide Kenntnisse im Vorstiegsklettern und -sichern indoor. Grundkurs 2 oder gleichwertige Ausbildung.

Kursbeschreibung: Der erste Schritt vom Indoor- zum Outdoorklettern. Am Felsen werden die ersten Klettererfahrungen gesammelt. Erlernen der elementaren Seiltechniken zum Outdoorklettern.

In diesem Kurs erwirbst du folgende Fähigkeiten:
– Selbstständiges Vorstiegsklettern und -sichern im Klettergarten (Routen mit einer Seillänge)

Umfang: 1 Tag

Kosten: 160.– Fr.
(inkl. spez. Outdoormaterial wie Seile, Bandschlinge, Expressen etc. exkl. Kletterschuhe, Klettergurt, Fahrt ins Klettergebiet, Verpflegung)

Kursbezeichnung	Datum	Wochentag	Zeit
OD-1	05. Sept. 2015	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
OD-2	16. Apr. 2016	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
OD-3	21. Mai 2016	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
OD-4	11. Jun. 2016	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
OD-5	16. Jul. 2016	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
OD-6	20. Aug. 2016	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr



Individuelle Kurse

- Kursbeschreibung:** Für dich oder deine Gruppe bieten wir Kletterkurse ganz nach deinen Wünschen an. Auch beim Datum und der Zeit sind wir flexibel.
- Kosten:** Auf Anfrage.
info@kletterzentrumchur.ch

Diverse Outdoor-Aktivitäten

- Kursbeschreibung:** Weitere Erlebnisse und Erfahrungen in der Natur und den Bergen bieten wir mit unseren Partnern an.
- Kontakt:** www.kletterzentrumchur.ch

Känguru Kurs (Eltern-Kind-Kletterkurs)

- Kursbeschreibung:** Das Klettererlebnis für die Familie. Die Erwachsenen erhalten eine Grundausbildung (GK1 / GK2) Die Kinder werden im ersten Teil separat betreut und üben durch Boulder- und Bewegungsspiele sich locker und sicher an der Kletterwand zu bewegen.
- Details zum Känguru Kurs auf unserer Webseite bei Kinderkursen:**
www.kletterzentrumchur.ch

AGB für Kletterkurse

- Das Kletterzentrum entscheidet über die Durchführung der Kurse. Es informiert die angemeldeten Personen bzw. deren Eltern vor Kursbeginn mit einer schriftlichen Kursbestätigung.
- Die Kursanmeldung ist verbindlich. Eine Abmeldung hat mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn zu erfolgen. Andernfalls werden 50% der Kurskosten verrechnet.
- Klettern ist mit Risiken verbunden. Aus diesem Grund ist es wichtig, an allen Lektionen des gebuchten Kurses teilzunehmen. Kann aus wichtigen Gründen an einzelnen Lektionen dennoch nicht teilgenommen werden, so berechtigen die Absenzen weder zur Rückerstattung eines Teilbetrages noch zum Nachholen der verpassten Lektionen. Es kann lediglich eine Gutschrift der verpassten Klettereintritte geltend gemacht werden.
- Die Kurskosten für Erwachsenenkurse sind am ersten Kurstag bar oder mittels ec-maestro im Kletterzentrum zu bezahlen. Für die Kurskosten der Kinderkurse wird den Teilnehmenden bzw. deren Eltern eine Rechnung zugestellt, welche vor Kursbeginn zu begleichen ist.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden bzw. deren Eltern. Das Kletterzentrum lehnt jede Haftung ab.
- Die Kursleitung ist nur während den offiziellen Kurszeiten für die Betreuung der Teilnehmenden zuständig.



Kursanmeldung

Kursbezeichnung:

Name und Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Die AGB für Kletterkurse (siehe Vorseite)
werden akzeptiert.

Datum und Unterschrift:

Jun. 2015



Pulvermühlestrasse 20 - 7000 Chur
www.kletterzentrumchur.ch
info@kletterzentrumchur.ch
081 284 02 84