

KLETTERN UND BOULDERN

# KURSE



# INHALT

Einleitung	3
Klettern und Sichern	4
Abfolge der Kurse	6
Erwachsene	8
ü50	10
Kinder	12
Jugendliche	16
English	18
Anmeldung	20



## Willkommen

Ob jung oder alt, ob erst am Einstieg oder schon sehr erfahren: in unseren Kursen gibt es für alle das passende Angebot. Bei uns lernst du das Klettern von Grund auf. Neben Risikobewusstsein und Sicherheit kommt bei uns auch der Spass nicht zu kurz. Auf den folgenden Seiten findest du, welche Voraussetzungen du für die unterschiedlichen Disziplinen brauchst, und welche Inhalte du in welchen Kursen findest.



## Das Kletterzentrum Gaswerk und die verschiedenen Standorte

Unser erstes Kletterzentrum wurde 1994 in Schlieren eröffnet und wurde seither immer wieder erweitert. 2007 kam in Greifensee ein zweites und 2021 unser drittes Kletterzentrum in Wädenswil dazu. Seit drei Jahrzehnten durften wir tausenden das Sichern und Klettern beibringen und mit ihnen die Leidenschaft am Klettersport teilen.

## Klettern im Überblick

Klettern ist ein Teamsport und wird in der Regel zu zweit betrieben. Eine Person sichert und eine klettert. Risikobewusstsein und ein gutes Sicherungsverhalten sind Voraussetzungen für unfallfreies und entspanntes Klettern. Jede Klettervariante bedingt unterschiedliche Voraussetzungen. Eine Übersicht folgt auf den kommenden Seiten.

# KLETTERN UND SICHERN

## BOULDERN

Beim Bouldern wird in Absprunghöhe mit einer Matte darunter geklettert, bzw. gebouldert. Beim Bouldern stehen die Bewegungskreativität und das Probieren von schwierigen, maximal kräftigen Zügen im Vordergrund. Eine Ausbildung ist nicht nötig. Ein Boulderkurs hilft aber, einen sicheren Einstieg zu finden.



## TOPROPE

Beim Topropeklettern wird 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 gespannt gehalten wird. Das Sichern muss sauber erlernt werden, bevor es praktiziert werden darf. Voraussetzung für Topropesichern ist eine bestandene Ausbildung darin.



## SICHERUNGSAUTOMATEN

Beim Klettern mit dem Sicherungsautomaten erfolgt die Sicherung durch ein Gerät von oben. Der Sicherungsmechanismus bremst Stürze und lässt die kletternde Person zurück zum Boden schweben. Voraussetzung für die Nutzung der Sicherungsautomaten ist eine bestandene Ausbildung im Topropesichern oder die Aufsicht durch eine so ausgebildete Person.



## VORSTIEG

Beim Klettern der Route klettert die kletternde Person nacheinander die vor Ort angebrachten Expressschlingen. So entsteht eine Umlenkung, über die immer wieder hinweggestiegen wird. Die sichernde Person kontrolliert die Seilabgabe und muss mit verschiedenen Sturzenergien und Sturzlängen umgehen können. Voraussetzung für das Vorstiegssichern und -klettern ist eine bestandene Vorstiegsausbildung.



# KURSIHALTE

## Sichern im Toprope

Du lernst das Sichern im Toprope. Nach erfolgreichem Abschluss kannst du mit dieser Methode sichern und die Sicherungsautomaten benutzen.

## Sichern im Vorstieg

Du lernst das Sichern und Klettern im Vorstieg. Nach erfolgreichem Abschluss beherrschst du die wesentlichen Grundlagen, um selbständig im Vorstieg einfache Routen zu sichern und zu klettern.

## Vertiefung Stürzen/Sichern

Du vertiefst das Sichern im Vorstieg, übst anspruchsvolle Sicherungssituationen und machst dich mit dem Stürzen und dem Sichern von Stürzen noch vertrauter. Nach erfolgreichem Abschluss hast du das Rüstzeug, um anspruchsvolle Routen zu klettern und zu sichern.

## Klettertechnik Basis

Du lernst kraftsparendes Klettern im Toprope und grundlegende Techniken kennen, die dir helfen schneller Fortschritte zu machen.

## Klettertechnik Aufbau

Du lernst Klettertechniken und -taktiken und erweiterst dein Bewegungsrepertoire, so dass du dich im Vorstieg sicher am Limit bewegen kannst.

## Weiterführende Kurse

Für Fortgeschrittene gibt es weitere Angebote, die dir dabei helfen, im Klettern und Bouldern weiterzukommen.



## PRIVATLEKTIONEN UND -KURSE

### Private Kurse

Alle unsere Ausbildungskurse können auch privat als Einzelperson oder Gruppe gebucht werden. So können die Kursdaten individuell vereinbart werden. Die Voraussetzungen der regulären Kurse gelten auch bei privaten Kursen.

### Massgeschneiderte Privatlektionen

Für spezifische Weiterbildungswünsche bieten wir massgeschneiderte Privatlektionen an. Die Inhalte werden individuell vereinbart und die Kursleitung darauf abgestimmt. Bitte beachten, dass es bei Sicherungsinhalten immer mindesten zwei Teilnehmende braucht.

## GRUPPENANLÄSSE

### Firmen und Vereine

Für Firmenanlässe und Vereine bieten wir ein Schnupperklettern unter fachkundiger Leitung und Berücksichtigung individueller Wünsche an.

### Schulen

Für Schulklassen bieten wir verschiedene Optionen an, bei welchen spielerisch in den Klettersport reingeschnuppert werden kann. Das Mindestalter für die Schulangebote ist 8 Jahre.

# ERWACHSENE

## Grundkurs 1

### Sichern im Toprope

**Lernziel:** Sichern und Klettern im Toprope

**Voraussetzung:** Allgemein gute Verfassung

## Grundkurs 2

### Sichern im Vorstieg

**Lernziel:** Sichern und Klettern im Vorstieg

**Voraussetzung:** Grundkurs 1 oder gleichwertige Kenntnisse, Klettertechnik Toprope wärmstens empfohlen

## Grundkurs 3

### Vertiefung Stürzen/Sichern

**Lernziel:** Vertiefung des Kletterns und Sicherns im Vorstieg mit Fokus auf herausfordernden Situationen

**Voraussetzung:** Grundkurs 2 oder gleichwertige Kenntnisse, Klettertechnik Vorstieg wärmstens empfohlen

## Klettertechnik Toprope

### Klettertechnik Basis

**Lernziel:** Erweiterung des Bewegungsrepertoires dank Klettertechniken und -taktiken im Toprope

**Voraussetzung:** Grundkurs 1 oder gleichwertige Kenntnisse

## Klettertechnik Vorstieg

### Klettertechnik Aufbau

**Lernziel:** Erweiterung des Bewegungsrepertoires dank Klettertechniken und -taktiken

**Voraussetzung:** Grundkurs 2 oder gleichwertige Kenntnisse, Klettertechnik Toprope wärmstens empfohlen



## Boulderkurs

In diesem Kurs geht es um das richtige Aufwärmen, das sichere Abspringen und die grundlegenden Klettertechniken, um diese Sportart erfolgreich zu betreiben.

## Refresher Toprope

In diesem Kurs geht es um das Wiederholen aller wichtigen Techniken, um selbständig Toprope sichern zu können. Ideal für alle, welche lange nicht mehr gesichert haben. Bei grossen Lücken ist der Grundkurs 1 die bessere Wahl.

## Grigrikurs Toprope

In diesem Kurs geht es um die Umschulung des Sicherungssystems auf das Griri. Für alle, die bereits mit einem anderen Gerät oder dem Halbmastwurf Toprope sichern können.

## → weiterführende Kurse

Für Fortgeschrittene gibt es weiterführende Trainingskurse mit unterschiedlichem Fokus. Alle Informationen über das aktuelle Angebot findet sich auf unserer Webseite im Kursfinder.

## Refresher Vorstieg

In diesem Kurs geht es um die Auffrischung der Sicherungskennnisse für den Vorstieg nach einer längeren Pause.

Bei grossen Lücken ist der Grundkurs 2 die bessere Wahl.

## Privatkurse

Fast alle Kletterkurse können auch als Privatkurse mit individuellem Datum gebucht werden. Inhalt und Rahmen entsprechen den normalen Kursen. Für individuelle Inhalte gibt es Privatlektionen.

# ü50

## Grundkurs 1 Plus

Sichern im Toprope



## Grundkurs 2 Plus

Sichern im Vorstieg



## Grundkurs 3

Vertiefung  
Stürzen/Sichern

Klettertechnik Toprope

Klettertechnik Basis

Klettertechnik Vorstieg

Klettertechnik Aufbau

### Grundkurs 1 Plus

Alle Lerninhalte des Grundkurses 1 in einem gemütlicheren Tempo und zu ruhigeren Zeiten. Der Kurs steht allen Erwachsenen offen.

**Voraussetzung:** Allgemein gute Verfassung

### Grundkurs 2 Plus

Alle Lerninhalte des Grundkurses 2 in einem gemütlicheren Tempo und zu ruhigeren Zeiten. Der Kurs steht allen Erwachsenen offen.

**Voraussetzung:** Grundkurs 1 oder gleichwertige Kenntnisse

## Klettern ü50

Die Grundkurse 1 und 2 können auch in einer ausführlicheren Variante zu Randzeiten gebucht werden. Ideal für den Einstieg in fortgeschrittenem Alter. So kann auf die veränderten Fähigkeiten im Alter besser eingegangen werden. Zudem bleibt mehr Zeit, um das Gelernte zu Verarbeiten.



### → reguläres Kursangebot

Für Fortgeschrittene bieten sich die weiterführenden Kurse für Erwachsene an oder die weiterführenden Trainingskurse mit unterschiedlichem Fokus. Alle Informationen über das aktuelle Angebot findet sich auf unserer Webseite im Kursfinder.



# 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 4 Jahren finden Kinder im Rahmen des Eltern/Kind-Klettern einen Einstieg ins Klettern und Bouldern.

Ab 6 Jahren auch ohne elterliche Begleitung. Ab 8 Jahren starten die Einführungskurs- und Semesterkurse. Hier werden die Kinder und Jugendlichen altersgerecht in den Sicherungsarten ausgebildet.

Im Zentrum steht die Freude am Klettern, das Vertrauen in den Sicherungspartner und das nötige Risikobewusstsein. Unterschiedliche Kletter- und Sicherungskennnisse innerhalb der Gruppe sind möglich.



## Eltern/Kind-Klettern 4-6 Jahre

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

## Kinderklettern 6-8 Jahre

In diesem Kurs steht spielerisches Lernen von Kletterbewegungen im Vordergrund. Etwas Mut gehört dazu, wenn es im Boulderraum oder am Sicherungsautomaten hoch hinaus geht.

## Einführungskurs Kinderklettern 8-13 Jahre

In diesem Kurs können Kletterneulinge zwischen 8 und 13 Jahren herausfinden, ob die Semesterkurse sich für sie eignen.

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für das Kinderklettern.

## Kinderklettern 8-11 Jahre

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse im Sichern und Klettern vermittelt. Es wird ausschliesslich im Toprope, am Sicherungsautomaten oder im Boulderraum geklettert und der Spass an der Bewegung steht im Vordergrund. Voraussetzung ist der Einführungskurs Kinderklettern.

## Kinderklettern 10-14 Jahre

In diesem Kurs wird das Klettern und Sichern im Toprope erlernt. Fortgeschrittene werden in das Vorstiegsklettern eingeführt. Spielerisch wird an der Klettertechnik gearbeitet. Voraussetzung ist der Einführungskurs Kinderklettern.

## Kinderklettern Training 10-14 Jahre

In diesem Training wird Klettern als regelmässige und langfristige Sportart praktiziert. Die Kinder werden individuell gefördert und im Klettern begleitet. Voraussetzung für das Training sind der Besuch des Kinderklettern 10-14 Jahre und eine Empfehlung der Kursleitung.

WEITERE ANGEBOTE

# KINDER



## Kinderschnupperklettern

In diesem Kurs können Kinder ab 8 Jahren in die verschiedenen Kletterdisziplinen reinschnuppern.

## Ferienspass

In diesem zweiteiligen Kurs können Kinder ab 8 Jahren in das Klettern und Sichern reinschnuppern. Die Kinder werden in diesem Kurs nicht ausgebildet.

## Familienplausch

In diesem Kurs kann in kleinen Gruppen mit anderen Familien das Klettern auf spielerische Art ausprobiert werden.

## Privates Schnupperklettern

Ein Schnupperklettern für Familien und Kinder kann auch privat gebucht werden. So können die Kursdaten individuell vereinbart werden. Die Voraussetzungen der regulären Kurse gelten auch bei privaten Kursen.



## → Sicherungskurs Eltern/Kind

In diesem Kurs lernen Eltern ihr Kind im Toprope zu sichern und spielend zu fördern.



# JUGENDLICHE

14-20 JAHRE

Kinderklettern  
10-14 Jahre

Kinderklettertraining  
10-14 Jahre

Jugendkurs  
14-20 Jahre

Jugendtraining  
14-20 Jahre

Weiterführende  
Erwachsenenurse  
ab 18 Jahren



## Jugendkurs 14-20 Jahre

In diesem Kurs werden in sechs Mal die Sicherungs- und Klettertechniken im Toprope, mit dem Sicherungsautomaten und im Vorstieg vermittelt. Danach stehen den Teilnehmenden alle Möglichkeiten in der Kletterhalle offen. Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren dürfen nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern nach dem Kurs selbstständig klettern.

## Jugendtraining 14-20 Jahre

In diesem wöchentlichen Training werden die Jugendlichen individuell gefördert und im Klettern begleitet. Voraussetzung für das Training ist eine Ausbildung für das Vorstiegsklettern.



## → Erwachsenenurse

Anstelle des Jugendkurses können auch die Ausbildungskurse für Erwachsene absolviert werden, ab 14 Jahren zusammen mit 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.



# ENGLISH

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

## Basic Training

### Toprope climbing

**Learning goal:** Toprope belaying and climbing  
**Prerequisite:** Good general health



## Intermediate Training

### Lead Climbing

**Learning goal:** Lead belaying and climbing  
**Prerequisite:** Basic Training course or equivalent



## Advanced Training

### In depth belaying and climbing techniques

**Learning goal:** Advanced fall training as well as climbing techniques and tactics  
**Prerequisite:** Intermediate Training course or equivalent

## 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 private lesson 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. The best way to start is the basic training course.

## 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 their 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.

**INFOS UND ANMELDUNG UNTER:  
KLETTERZENTRUM.COM**

**BEI FRAGEN:  
KURSSEKRETARIAT**

+41 44 755 44 33  
kurse@kletterzentrum.com  
Mo-Fr 9:30-11:30  
Mo-Do 14:00-16:00



Fotos: Vladek Zümr

**Kletterzentrum  
Gaswerk Schlieren**

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

**Kletterzentrum  
Gaswerk Greifensee**

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

**Kletterzentrum  
Gaswerk Wädenswil**

Rütihof 2  
8820 Wädenswil  
+41 44 755 44 30  
info@kletterzentrum.com

**PARTNER:**

