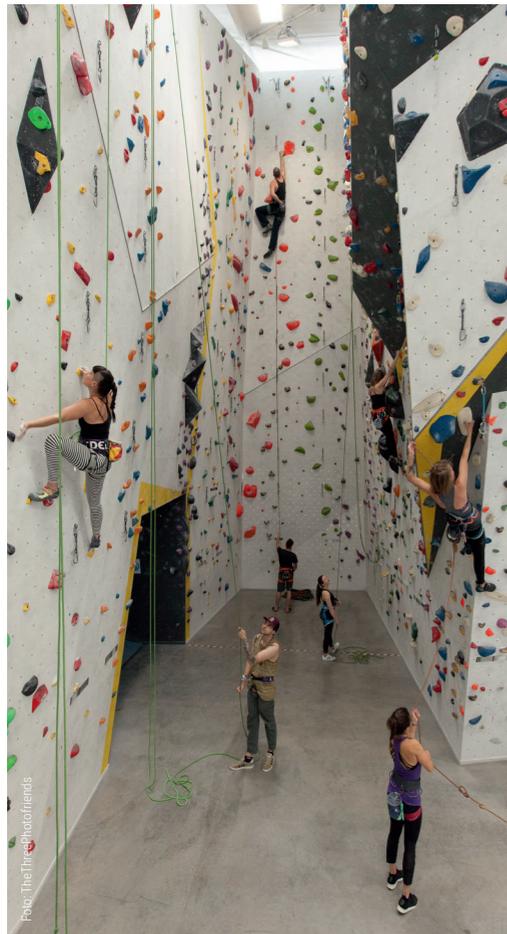


Unsere Indoor-Kletterkurse

Zu kalt, zu nass, zu viel Schnee? Aber trotzdem Lust auf Bewegung? Zum Glück gibt es unsere Kletter- und Boulderhallen. Lerne mit uns die Basics oder verbessere deine Technik. Neben den hier vorgestellten Angeboten in Stuttgart bieten unsere Bezirksgruppen Kletter- und Bouldertreffs und teilweise Kurse in Aalen, Böblingen, Calw, Ellwangen, Esslingen, Kirchheim, Laichingen, Nürtingen und Rems-Murr an. Für Kinder und Jugendliche gibt es eigene Gruppen!



Schnupperkurs Klettern

Auch wer den Unterschied zwischen Topo und Toprope nicht kennt, ist hier herzlich willkommen. Ihr probiert das Bouldern und Klettern im Toprope – heißt: mit Seilsicherung von oben über Umlenkkarabiner. Alle Schnupperkurse, auch die für Kinder ab 5, finden im DAV Kletter- und Boulderzentrum rockerei statt. Dauer: 2 Std.

Grundkurs Toprope

Knotentechnik, Einbinden, Sichern, Ablassen, Partnercheck, Seilkommandos: Das ist Teil 1 des Kurses. In Teil 2 klettert ihr eigenständig in 3er-Gruppen, wenn's läuft, in 2er-Seilschaften, und wenn alles passt, habt ihr am Ende den DAV-Kletterschein. Dauer: 2 x 5 Std. oder 3 x 3 Std. (wöchentlich)

Aufbaukurs Vorstieg

Nach dem Toprope kommt der Reiz des Vorstiegs – ohne Seilsicherung von oben. Was es dazu braucht, erlernt ihr in unserem Aufbaukurs. Dauer: 2 x 5 Std. (zweiwöchentlich)

Technikkurs

Du kannst es, kommst aber partout nicht weiter mit deiner Kletterleistung? Da hilft nur systematisches Training. In Kleingruppen fokussieren wir uns auf spezielle Techniken. Dauer: 6 Std.

Sicherungs-Update

Hier schulen wir die Handhabung aktueller Sicherungsgeräte. Dazu kommen Falltests, Sturztrainings, bodennahes Sichern und Infos zum Sichern bei Gewichtsunterschied. Dauer: 2 Std.

Alle Infos und Termine unserer Kletter- und Boulderkurse findet ihr direkt auf unserer Webseite unter:

- alpenverein-schwaben.de/kletternindoor
- alpenverein-schwaben.de/bouldern

Eltern sichern ihre Kinder

Für Mamas und Papas mit kletterbegeisterten Kindern ab 6. Wir zeigen, wie ihr die Kleinen zuverlässig sichert. An Tag eins noch ohne die Kids, damit die Techniken konzentriert erlernt werden können. An Tag zwei sind die Hauptdarsteller dabei und dürfen sich an der Wand austoben, während ihr sie unter Anleitung unserer Trainer*innen sichert. Dauer: 2 x 3 Std.

Ferienklettercamps

Ihr seid zwischen 7 und 13 Jahren, habt Ferien und Lust aufs Klettern und Bouldern: tipptopp! Mit viel Spaß werdet ihr mit unseren ausgebildeten Trainer*innen alles in der Halle erleben. Ein warmes Mittagessen, Getränke und Obst stellen wir zur Verfügung. Wir freuen uns auf euch!

Alle Kurse finden im DAV Kletter- und Boulderzentrum rockerei in S-Zuffenhausen oder im DAV Kletterzentrum Stuttgart auf der Waldau in S-Degerloch statt. alpenverein-schwaben.de/klettern



Unsere Indoor-Boulderkurse



Wer nicht ganz so hoch hinaus möchte, kommt zum Bouldern vorbei. Unsere Grund- und Aufbaukurse helfen, Sicherheit zu gewinnen und immer kniffligere Routen zu erobern.

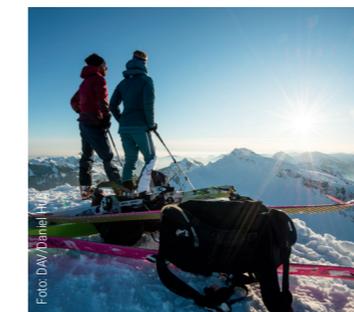
Bouldern Grundkurs

Das Gute am Bouldern: Du kannst ohne Vorkenntnisse direkt loslegen, Tritt- und Grifftechniken ausprobieren, erste Traversen bouldern. Mit den richtigen Tipps zu Handhaltung, Finger- und Fußstellung, Körperspannung und Bewegungsabläufen, geht es allerdings gleich viel besser. Dauer: 2 Std.

Bouldern Aufbaukurs

Wie schwerelos durch steilste Überhänge klettern. Hooks, springen, kleinste Griffe halten: Das ist Bouldern! Und Inhalt dieses Kurses. Dauer: 3 Std.

Reinschnuppern
Grundlagen festigen
Technik aufbauen
Touren gehen
—
Gemeinsam oben.



Skitouren

Frische Spuren im Schnee. Unerreichbar scheinende Gipfel, an deren Flanken sich kleine bunte Punkte nach oben bewegen. Abfahrten – wie schwerelos – durch pulvriges Weiß. Ob das Ganze etwas für dich ist? Beim Schnupperkurs wirst du es herausfinden. Im Grundkurs geht es dann ans Eingemachte: Orientierung, Geländebeurteilung, Bogentreten, Gehtechnik mit Steigfellen/Harscheisen, Abfahren mit verschiedenen Tiefschneetechniken, Beurteilung der Lawinensituation, Suchübungen mit LVS-Geräten. Ziel ist die Verwirklichung selbst organisierter Skitouren.



Schnupperkurse

10.–12.01.2025	Hirschegg
16.–19.01.2025	West-Allgäu
17.–19.01.2025	Tannheimer Tal
07.–09.02.2025	Hirschegg
09.–11.02.2025	Padaun
21.–23.02.2025	Hirschegg
07.–09.03.2025	Hirschegg

Grundkurse

18.–22.12.2024	Österreich
17.–21.01.2025	Hirschegg
23.–26.01.2025	Bregenzer Wald
23.–26.01.2025	Tannheimer Tal
26.–31.01.2025	Prättigau
31.–04.02.2025	Hirschegg
05.–09.02.2025	Pongauer Grasberge
23.–27.02.2025	Stubaier Alpen
27.–02.03.2025	Schmirn

Aufbau- / Technikkurse

07.–10.03.2025	Stubaier Alpen
13.–18.03.2025	Hopfgarten im Brixental
14.–17.03.2025	Fanes-Hütte

Geführte Skitouren

06.–08.12.2024	Wochenend-Skitouren
06.–11.01.2025	Zwischen Brenner und Dolomiten
11.–16.01.2025	Zwischen Brenner und Dolomiten
17.–19.01.2025	Allgäu, Kleiner/Großer Daumen
17.–19.01.2025	Wochenend-Skitouren
31.01.–02.02.2025	Wochenend-Skitouren
15.–25.02.2025	Langlauftour in Südnorwegen
17.–21.04.2025	Ostern am Reschenpass

Geführte Skihochtouren

15.–22.02.2025	Seealpen-Durchquerung Frankreich/Italien
28.–03.03.2025	Mit dem Splitboard durch die Silvretta
29.–05.04.2025	Skitourenparadies Sellrain Durchquerung
03.–09.04.2025	Skihochtourenwoche Bernina
11.–15.04.2025	Skidurchquerung Silvretta, Skihochtour
26.04.–03.05.2025	Haute Route Vanoise Nationalpark (F)

Lawinenkunde Theoriekurse

04.12.25	Stuttgart
11.12.25	Stuttgart

Schneeschuhtouren

Schneeschuhbergsteigen fasziniert. Lange Zeit fast vergessen, stapfen heute Bergfreund*innen sämtlicher Couleur mit dem wahrscheinlich ältesten technischen Fortbewegungsmittel der Welt durch die Berge. Wenn du es ausprobieren möchtest, komm gerne mit zum Schnupperkurs. Wer selbständig einfache bis mittelschwere Touren durchführen will, bucht unseren Grundkurs. Hier vermitteln wir Gehtechniken für schwieriges Gelände, Lawinen-, Wetter- und Ausrüstungswissen.



Schnupperkurse

31.01.–02.02.2025	Bürserberg
22.–23.03.2025	Hirschegg

Grundkurse

24.–27.01.2025	Hirschegg
31.01.–03.02.2025	Hirschegg
15.–18.02.2025	Hirschegg

Geführte Touren

20.–23.02.2025	Sellrain
----------------	----------

Freeride

Für die einen ist es ein Trend, für die anderen die ursprünglichste Form des Skifahrens überhaupt: Freeriden, Backcountry, Off-Piste – oder wie man das Fahren jenseits der Piste nennen mag. In unseren Kursen erlernt ihr Basistechniken, steigert euer Fahrkönnen im freien Gelände und euer theoretisches Wissen über Lawinen, Wetter und Ausrüstung. Voraussetzung: sicheres, paralleles Skifahren, auch bei schwierigem Schnee im steilen Hang.

Grundkurse

12.–16.01.2025	Damüls
14.–16.02.2025	Bludenz

Aufbau- / Technikkurse

31.01.–02.02.2025	Feldkirch
-------------------	-----------

Geführte Touren

17.–19.01.2025	Freeriden in Engelberg-Titlis
28.02.–04.03.2025	Tour für Fortgeschrittene La Grave

Eisfallklettern

Eisfallklettern zählt zu den verschärftesten Sportarten. Mit Eisgeräten in den Händen und Steigeisen an den Füßen geht es an gefrorenen Wasserfällen empor: nass, kalt, spiegelglatt. Bewährte Routen, Griffe, Tritte – nix da! Worauf es ankommt, erfahrt ihr in unserem Grundkurs. Wer sich schon auskennt, darf gerne zur Mehrseillängentour mitkommen.

Grundkurse

16.–19.12.2024	Rein in Taufers - Ahrntal
12.–15.01.2025	Pitztal
25.–28.01.2025	Allgäu oder Zentralalpen (je nach Bedingungen)

Aufbau- / Technikkurse

19.–22.01.2025	Vorstiegskurs im Pitztal
16.–21.02.2025	Eisfallklettercamp Raurisertal

Hier findest Du uns:



Sektion Schwaben

—
 Servicestelle im
 AlpinZentrum auf der Waldau
 Georgiiweg 5
 70597 Stuttgart
 0711 769 636-6
info@alpenverein-schwaben.de

—
 Servicestelle im
 Globetrotter Stuttgart (EG)
 Tübinger Straße 11
 70178 Stuttgart
 0711 769 636-88
service@alpenverein-schwaben.de

—
www.alpenverein-schwaben.de



Gemeinsam
oben.