

## BAUSTEIN – BESCHREIBUNG



### CLIP ' N CLIMB

Im Clip 'n Climb Niederrhein klettert ihr an verschiedenen Wänden bis zu 10 Meter in unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden in die Höhe. Messt eure Schnelligkeit an unserem „Speedclimb“ oder fasst all euren Mut zusammen und springt (gesichert) von unserem Turm an den Boxsack. Egal ob Profi oder Anfänger, bei den über 30 Elementen ist für jeden etwas dabei und ihr entscheidet selbst, wie hoch ihr gehen wollt. Ihr seid durch ein vollautomatisches Sicherungssystem an den Wänden gesichert.

**UNSER TIPP:** KOMBINIERT DIESEN BAUSTEIN MIT EINER GPS RALLYE FÜR EINEN PERFEKTEN TAGESAUSFLUG / VEREINS-TEAMTAG.

### CHECKLISTE

- ✓ Ist deine Klasse/ Gruppe vollzählig?
- ✓ Tragen alle Schüler:innen/  
Teilnehmer:innen saubere Hallenschuhe  
& ggf. ein Haarband?
- ✓ Haben alle Schüler:innen/  
Teilnehmer:innen eine Trinkflasche  
dabei?
- ✓ Waren alle vorher auf der Toilette?



### EXEMPLARISCHER ABLAUFPLAN\*

Uhrzeit	Aktion
13:45 Uhr	Eintreffen am Clip'n Climb
14:00 Uhr	Programmstart ausführliche Einweisung in Sicherungstechniken Routenempfehlungen durch den/die Trainer:in vor Ort
14:15 Uhr	Klettern an über 30 Wänden und mehr
16:30 Uhr	Abschluss des Bausteins durch Reflexion (siehe dein Handout)
Im Anschluss	Abreise, Pause, Mittag- bzw. Abendessen und/oder Übernachtung (siehe Buchungsoptionen)

**\* ACHTUNG! EURE INDIVIDUELLEN ZEITEN ENTNEHMT IHR EURER BUCHUNG.**

Buchung: [www.niederrhein-aktiv.de](http://www.niederrhein-aktiv.de)

**NIEDERRHEIN** AKTIV  
natürlich.vielseitig.gut.



### Gruppenziele erreichen



- Selbstbewusstsein entwickeln
- Eigenverantwortung übernehmen
- selbstgesetzte Ziele erreichen
- erkennen eigener Stärken / in die eigenen Stärken vertrauen
- Grenzerfahrungen schaffen
- Motorik und Ausdauer fördern
- Spaß und Freude haben

### (individuelle) Kompetenzen aufbauen



- Selbstwahrnehmung fördern
- Selbstvertrauen stärken
- sich selbst reflektieren
- eigene Stärken und Schwächen erkennen
- eigene Grenzen kennen(lernen)
- Sinnes- und Körpererfahrungen erleben
- Motivation erleben und übertragen

### Zielgruppe



- Individueller Einsatz möglich
- Teilnehmer:innen ab 4 Jahren
- Vereine & Schulen
- Besonders geeignet für heterogene Gruppen mit keinen bis unterschiedlichen Kletterfahrung

### Service



- Ausführliche Einweisung in Sicherungstechniken beim Klettern
- Klettermöglichkeit für jede Zielgruppe
- Miete des Kletterequipments
- Betreuung durch die Mitarbeiter:innen von Clip ´n Climb
- Reflexionsempfehlungen im Handout

### weitere Bausteine



- Übernachtung
- Catering
- Bustransfer

### Unser Tipp:



- Erlebnisausflug: GPS-Tour und Clip ´n Climb
- Klassenfahrt Klettern: Monkey Trees, Teamklettern und Clip ´n Climb
- Klassenfahrt: Karte und Kompass, Slackline Parcours und Clip ´n Climb
- Trainingslager: Turmbau, GPS-Tour und Clip ´n Climb