

Schnupperklettern Ü 60

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht mehr ganz jung, aber dennoch bereit sind, etwas Neues auszuprobieren und dadurch neuen Schwung in ihr Leben zu bringen. Hier habt ihr Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung eine behutsame Einführung in das Klettern an der Kletterwand zu erhalten. Das Sichern wird während des Kurses ausschließlich durch den Kursleiter übernommen, so dass ihr euch voll auf das Klettern konzentrieren könnt.

Auch wenn ihr bereits das ein oder andere Zipperlein zu beklagen habt oder sogar unter Bewegungseinschränkungen oder gar Höhenangst leidet, sollte euch das nicht vom Klettern abhalten. Im Gegenteil: Durch ein regelmäßiges, adäquates Training an der Kletterwand lassen sich sogar therapeutische Effekte erzielen.

Aber dennoch ist Vorsicht geboten, denn der Suchtfaktor ist groß! Es könnte passieren, dass ihr eure Sonntage in Zukunft lieber mit Gleichgesinnten in der Kletterhalle verbringen möchtet, statt gemütlich auf der Couch! Belohnt werdet ihr dafür mit einem besseren Körpergefühl, trainierter Muskulatur, mehr Action in eurem Leben und vielen neuen Bekanntschaften.

Voraussetzungen: Spaß an Bewegung und daran, etwas Neues kennen zu lernen. Entgegen der weitläufigen Meinung vieler gehören Kraft und niedriges Körpergewicht nicht zu den notwendigen Voraussetzungen.