

Das Freizeit-Netzwerk Sport stellt vor:

Klettern



Klettern können Sie draußen in der Natur.

Oder in einer Kletter-Halle.

Es gibt viele Kletter-Hallen in Nürnberg.

In der Kletter-Halle klettern Sie eine Wand hinauf.

Und seilen sich dann nach unten ab.

Dafür haben Sie einen Kletter-Gurt an.

Und Sie werden mit einem Seil gesichert.

So können Sie nicht herunter-fallen.

Sie klettern meistens in einer Gruppe.

Ein Trainer hilft Ihnen:

- Er hilft beim Anlegen vom Kletter-Gurt.
- Er unterstützt Sie beim Klettern.
- Er sichert Sie beim Klettern.

Klettern hat viele Vorteile:

- Sie stärken Ihre Muskeln.
- Sie bekommen Kraft in Ihren Armen, Schultern und Beinen.
- Sie trainieren Ihren ganzen Körper.

Haben Sie Fragen?

Ich berate Sie gerne:

Kristina Höhn

Freizeit-Netzwerk Sport

Telefon: 0911 / 58 79 3 - 780

E-Mail: HoehnK@lhnbg.de

gefördert durch:

