

Das Freizeit-Netzwerk Sport stellt vor:

Wandern



Wandern ist ein Sport in der Natur.

Beim Wandern gehen Sie eine lange Strecke.

Sie brauchen bequeme Schuhe und Kleidung.

Sie können Stöcke benutzen.

Mit den Stöcken können Sie leichter gehen.

Oft gehen Sie beim Wandern einen Berg hinauf.

Dort steht ein Gipfel-Kreuz.

Und Sie haben eine schöne Aussicht.

Eine Wanderung dauert oft mehrere Stunden.

Das kann anstrengend sein.

Deshalb müssen Sie viel trinken.

Und sollen etwas Essen.

Das Essen und Trinken können Sie in einen Rucksack packen.

Sie können auch in ein Gast-Haus gehen.

Dort können Sie eine Pause machen.

Im Gast-Haus können Sie Essen kaufen.

Im Gast-Haus können Sie Getränke kaufen.

Sie wandern meistens in einer Gruppe.

Wandern hat viele Vorteile:

- Sie trainieren Ihre Beine.
- Sie verbessern Ihre Ausdauer.
- Sie sind viel in an der frischen Luft.
- 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:

