

# Fit durch Klettern

...für's bessere Gefühl

Der Klettersport boomt wie kaum ein anderer Sport - nicht zu Unrecht. Vernünftig betrieben, werden nahezu alle Muskelgruppen angesprochen und gekräftigt. Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessern sich spürbar.

Viele Abläufe spielen sich im Kopf ab, lassen uns Ängste aufbauen welche uns im Alltag blockieren. Auch für Erwachsene gilt, sich Herausforderungen mit Respekt aber ohne Angst stellen zu können, ein Gefühl für das Machbare zu entwickeln, und nicht sofort bei unerwarteten Situationen in Passivität und Ablehnung abzugleiten.

Hier können wir an uns arbeiten - auch mit regelmäßigen Kletter-Aktivitäten. Es müssen keine Höchstleistungen sein - einfach nur für's bessere Gefühl.

Du bist... gesund, normal sportlich, hast Spaß an der Bewegung, bist zwischen 18 und 99 Jahre alt und bist bereit was zu ändern...

...und hast ca. alle 14 Tage mittwochs von 18:00 - 19:30 Uhr Zeit für den Klettertreff am Kletterturm am Isarhorn

Kosten... Kursgebühr 10.- € / Person / Termin

Termine... 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 01.07. / 08.07. / 08.08.  
22.07. / 05.09. / 19.09.

Anmeldung erforderlich

## Erlebnis Isarturm

naturnah - einzigartig - einfach anders



Hochseilgarten Mittenwald  
Campingplatz Isarhorn

INFO 0175 / 2466966

