

Trendsport Klettern - Training für Körper und Geist!



Naturfreunde-Kurs für ein sicheres Sportklettern.

Credit: Naturfreunde Österreich

Fotograf: Doris Wenischnigger

Wien (TP/OTS) - Sportklettern macht Spaß, trainiert Muskeln, Ausdauer und Geschicklichkeit, fördert das Wohlbefinden und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Naturfreunde bieten Kletterkurse für alle Alters- und Leistungsgruppen an.

Klettern kann man nicht nur am natürlichen Fels, sondern auch unabhängig vom Wetter an künstlichen Anlagen, zum Beispiel in einer von 100 Naturfreunde-Kletter- und Boulderhallen.

Zwtl.: Was bewirkt Sportklettern?

Beim Klettern wird der gesamte Körper trainiert, alle Muskelgruppen von den Fingerspitzen bis zu den Füßen werden gestärkt. Verschieden schwierige Kletterrouten sorgen für eine kontinuierliche Steigerungsmöglichkeit der Kraft sowie der Ausdauer. Auch die psychologische Wirkung des Kletterns ist nicht zu unterschätzen. Das kontrollierte Bezwingen der Herausforderungen in der Kletterhalle und das Überwinden der Scheu vor der Höhe stärken das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung. Klettern kann zusätzlich sehr gut als vorbeugende Maßnahme gegen allerhand körperliche Probleme wie zum Beispiel Rückenschmerzen sein.

Der Klettersport eignet sich für alle Altersgruppen - von Kindern ab sechs Jahren bis zu älteren Menschen. Die gleichmäßige Belastung des gesamten Körpers sorgt beim Klettern dafür, dass die Fitness auf besonders gesunde Weise gesteigert wird.

Zwtl.: Gut gesichert ist halb gewonnen!

Damit das Klettern zu einem Erfolgserlebnis wird, ist allerdings einiges zu beachten: Als Anfänger sollte man unbedingt von kompetentem Personal in die Sicherungstechniken des Kletterns eingewiesen werden und in einer Kletterhalle zumindest einen Anfängerkurs besuchen. Gemeinsam mit ausgebildeten Naturfreunde TrainerInnen (KletterinstruktorInnen, ÜbungsleiterInnen oder BergführerInnen) wird die Welt des Seilkletterns erforscht, ganz ohne Druck und Zwang. Das Angebot unterschiedlich schwerer Kletterrouten bietet angemessene Routen für Anfänger, aber auch für risikofreudige Sportler, die ständig vor neue Herausforderungen gestellt werden möchten.

Zwtl.: Von Profis lernen!

Im Zuge der österreichweiten Sicherheitskampagne "No reset am Berg" veranstalten die Naturfreunde Österreich kostenlose Sicherheitstage in den Bereichen Wandern, Sportklettern, Klettersteig- und Skitourengehen.

Damit wollen die Naturfreunde Österreich BergsportlerInnen für das Bewusstsein gewinnen, gut vorbereitet in die Berge zu gehen. Was man über Sportklettern wissen muss, lernt man am besten bei einem kostenlosen Sicherheitstag, an dem man sich die notwendigen Grundkenntnisse aneignen kann.

Anmeldungen online auf: <http://www.sicherheitstage.naturfreunde.at>

In einem weiterführenden Sportkletternkurs der Naturfreunde wird erlerntes Wissen perfektioniert. Alle Angebote:
<http://www.naturfreunde.at>

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Naturfreunde Österreich
Viktoriagasse 6
A-1150 Wien
Tel.: +43 (0)1 892 35 34-31
Fax: +43 (0)1 892 35 34-48
pressestelle@naturfreunde.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3026/aom>

*** TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT ***

TPT0001 2013-09-27/09:55

270955 Sep 13

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20130927_TPT0001