

Klettern & Wandern – für Alle



Unter dem Begriff Bergsport kommen bei uns zwei Sportarten zusammen: das Hallenklettern und das Wandern.

Klettern in der Halle ist witterungsunabhängig und bietet einen besonders leichten Zugang zum Klettern. Dabei stärkt das Klettern Körper und Geist. Neben Kraft und Kondition lassen sich aber auch Körpergefühl und Koordinationsvermögen verbessern.

Auch Wander- und Bergtouren können inklusiv gestaltet werden, etwa durch den Einsatz von Bergrollstühlen. Die Bewegungsabläufe beim Wandern stärken u.a. das Herz-Kreislauf-System – und haben mit Sehenswürdigkeiten und Aussichtspunkten auch für die Sinne viel zu bieten.

Klettern & Wandern – für Alle

GEEIGNET FÜR...

... alle Kletter- und Bergbegeisterten, die auf Hilfsmittel angewiesen sind, um diesen besonderen Sport voll zu genießen.



Dank der engen und individuellen Betreuung ist unser Bergsportprogramm für Menschen mit körperlichen und kognitiven Einschränkungen genauso geeignet wie für Hör- und Sehbehinderte.

Alter: ab sechs Jahren

Sportgerät/Hilfsmittel: Sportgeräte und sonstiges Zubehör werden durch den INSEL.Zeit e.V. gestellt

Trainingsort: flexibel oder bei uns an der Kletterwand in der Ernst-Barlach-Schule, Barlachstraße 36, 80804 München und Wandern dort wo es schön ist

Trainingszeiten: Kletterkurse sind individuell und können auch für Gruppen in regelmäßigen Terminen bei uns im Haus oder auswärts angeboten werden.

Spezielle Events: Wandertouren finden regelmäßig mehrmals im Jahr zwischen Frühling und Herbst statt.

Kosten: Vereinsmitgliedschaft und eventuell Kursgebühren

Kontakt: Info@inselzeit-inklusersport.de, Markus Mair

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

**INSEL
.Zeit**

Pfennigparade
Die Zukunft zählt auf uns.