

Sport fördert nicht nur die Gesundheit

Text:

Einige Jugendliche wissen oft nichts Besseres mit ihrer Freizeit anzufangen als stundenlang vor Fernseher oder Computer zu sitzen. Sie kennen und nützen nicht die vielen Möglichkeiten, die die verschiedensten Freizeitangebote der Vereine und kommunalen Träger bieten. Spaß, Action und dabei auch noch neue Freunde

kennen zu lernen, ist hierbei oberstes Prinzip. Im sportlichen Bereich können besonders junge Menschen viele interessante Erfahrungen machen. In den meisten Regionen Bayerns besteht ein nicht alltägliches Angebot an Sportarten, wie z. B. Klettern, Kajak fahren, Mountainbiking, Snowboarding, Inline-Skating etc.,

welches für Jugendliche durchaus attraktiv ist. Auf den ersten Blick könnte man glauben, dass für diese Sportarten unbedingt die entsprechende Umgebung wie Wildwasser oder Kletterfelsen benötigt wird. Dass es auch anders geht, zeigen die vielen Turnhallen, die inzwischen mit Indoorkletterwänden ausgestattet sind. Auch Kajak

fahren kann man am Badensee oder im Schwimmbad trainieren. Viele Gemeinden und Städte haben für Jugendliche auch so genannte Skaterbahnen mit Halfpipes und anderen Attraktionen angelegt. Besonders interessant ist es dann sicherlich, wenn man das bereits Erlernte im Urlaub auch mal in einer anderen Umgebung

ausprobieren kann. Eine Naturwand hinaufzuklettern, spornt zusätzlich an. Auch auf einem Fluss zu paddeln, gehört zu den besonders nachhaltigen Erlebnissen. Viele dieser Sportarten werden in der Gruppe ausgeführt. So kommt zu der eigenen Auseinandersetzung mit der Natur und deren Bewältigung noch der Spaß in der Gruppe und das gemeinsame Erleben.

Anschläge gesamt: 1679