

Adrenalin-Abenteuer

**Der besondere Kick im Hochseilgarten
Aschheim – am 12. Mai ist Familientag**

In der Ferne die Alpenkette, zu den Füßen glitzert der Baggersee, rundherum Strände und grüne Wiesen. Doch die Idylle trägt. Der Pfahl, auf den der Wagemutige steht, ist neun Meter hoch, und gerade mal die beiden Füße haben Platz. Atemberaubend, der „Pamper Pole“ im Hochseilcamp München Aschheim. Doch der Klettergarten vermittelt nicht nur Tollkühnen den besonderen „Kick“. Am Pfingstmontag (12. Mai) findet wieder ein Familientag statt. „Und der schweißt die Familien zusammen“, weiß Geschäftsführerin Heidi Heisl (siehe Interview). „Das Team unterstützt und sichert einander, der einzelne schöpft Selbstvertrauen, aber auch Vertrauen in die Gruppe.“ Dabei gilt: „Wie hoch es hinaus-

geht und was sich jeder zutraut, entscheidet nur er selbst.“ Sicherheit sei oberstes Gebot. Und darum hängt jeder nicht nur an den Seilen seiner Familienangehörigen, sondern auch an dem des Trainers.

Vorkenntnisse und ausgeprägte körperliche Fitness sind nicht notwendig, die Ausrüstung, wie Helm und Klettergurt, wird gestellt.

Familientag am 12. Mai, 15-18

Uhr inklusive Trainer kostet: Erwachsene 35 Euro, Kinder (ab 8) 25 Euro. Adresse: Hochseilgar-

ten Aschheim, Am Sportpark 20, 85609 Aschheim, ☎ 9034848, www.hochseilcamp.de. nd

AZ-VERLOSUNG

Gratis ins Erlebnisland

Lust aufs Hochseilcamp in Aschheim bekommen? Die AZ verlost zwei mal zwei Eintrittskarten für Samstag, den 24. Mai zwischen 11 und

14 Uhr inklusive einem Trainer. E-Mail an: gewinnaktion@abendzeitung.de, Stichwort „Hochseilcamp“. Einschluss: 14. Mai.



Von wegen in den Seilen hängen - Im Hochseilcamp München-Aschheim kommen Wagemutige, die den Kick suchen, nur mit Anspannung weiter. Fotos: Hochseilcamp

Seile schaffen Selbstbewusstsein

Klettern in einem Hochseilgarten formt die Persönlichkeit, sagt Trainerin Heidi Heisl

AZ: Wie fit muss man sein, um im Hochseilgarten zu klettern?

HEIDI HEISL: Fitness spielt kaum eine Rolle. Es kommt bei uns weniger auf Klettertechnik oder Kraft an, als vielmehr auf Überwindung der eigenen Ängste und Grenzen.

Nix für Angsthasen?

Doch! Höhengschwindel ist ein reales und normales Angstphänomen und unbedingt von Höhenangst zu unterscheiden. Höhengschwindel tritt auf, wenn man sich in größerer Höhe befindet. Er hat eine biologische Grundlage und tritt als „Entfernungsschwindel“ auf, wenn die

Entfernung zwischen den Augen und dem nächsten sichtbaren Objekt zu groß wird. Höhengschwindel ist eine wichtige Warnfunktion unseres Körpers, die sich in Symptomen wie Angst hinunter zu fallen, Schweißausbrüche, Schwanken äußert. Und diese Warnfunktion - treten sie denn auf - gilt es nun zu überwinden.

Und das gelingt?

Sobald die Besucher den Sicherheitsgurt umgelegt bekommen und den Trainer kennen lernen, der sie sichert, ist die Hälfte der Angst schon einmal verschwunden. Und mit jedem Schritt kommt das Vertrauen. Zumal die Besucher auch an jeder Stelle umdrehen können, sollte ihnen mulmig werden.

Was ist besonders spannend im Hochseilgarten?

Der Pamper Pole, ein neun Me-

AZ-INTERVIEW mit Heidi Heisl

Die Trainerin ist Geschäftsführerin des Hochseilgartens in München-Aschheim und eine erfahrene Kletterin.



ter hoher Stamm mit einer kleinen Plattform. Zwar ist man dreifach gesichert. Doch die Sicherung befindet sich auf dem Rücken und man sieht und spürt sie nicht. Auf der Plattform muss man aufstehen und nach einer 180 Grad Drehung einen Schritt nach vorne in die Sicherungsseile machen. Adrenalin pur, versprochen!
Und das soll was für Kinder und Familien sein?

Wir haben natürlich auch andere Übungen. Aber gerade Kinder und Familien erleben hier etwas ganz Besonderes. Kinder lernen beispielsweise ihre Grenzen kennen und diese zu erweitern, indem sie ihre Angst überwinden. Sie lernen für den Alltag, dass man sich einfach mehr zutrauen kann, dann klappt es schon. Das schafft neues Selbstbewusstsein. Pädagogen wissen seit langem, dass Klettern für die Persönlichkeitsentwicklung sehr positiv sein kann.

Wer sollte auf keinen Fall klettern?

Das kann man so nicht sagen. Bei Kindern liegt die Altersgrenze bei uns ab acht Jahre. Nach oben offen. Erst kürzlich hing ein vergnüglicher 77-Jähriger bei uns in den Seilen.

Interview: Natalie Dertinger